

El ultimate como estrategia pedagógica para aportar al fortalecimiento de la resiliencia en adolescentes del curso 802 de la Institución Educativa Distrital SaludCoop Sur.

Presentado por:

Yhon Harold Blandón Salamanca

Cristian Camilo Salinas Sánchez

Edgar Orlando Wilches Aponte

Para optar al título de pregrado en Licenciatura en educación física, recreación y deporte

Tutor:

Mg. Pedro Nel Urrea Roa

Corporación Universitaria Minuto de Dios Facultad de educación

Licenciatura en educación física, recreación y deporte Bogotá

2018

El ultimate como estrategia pedagógica para aportar al fortalecimiento de la resiliencia en adolescentes del curso 802 de la Institución Educativa Distrital SaludCoop Sur.

Tutor:

Mg. Pedro Nel Urrea Roa

Corporación Universitaria Minuto de Dios Facultad de educación

Licenciatura en educación física, recreación y deporte Bogotá

2018

Acta de sustentación

Los examinados:

Del programa: _____

Presentaron sustentación del Proyecto de Grado titulado:

Ante los jurados: _____

Obtuvieron el concepto:

Meritorio	<input type="checkbox"/>
Aprobado	<input type="checkbox"/>
Reprobado	<input type="checkbox"/>

Observaciones

Para constancia se firma en Bogotá, D.C., el día __ del mes de ____ de 201_

Firma de los jurados:

VoBo._

Agradecimientos:

Agradezco a Dios por darme la oportunidad y la fortaleza de realizar esta monografía, así mismo a las personas de gran ayuda como nuestro tutor, el docente Pedro Nel Urrea, quien nos guio con profesionalismo, entrega y dedicación, agradezco a mis padres; Martha Salamanca y Harold Blandón, ya que fueron un apoyo constante e incondicional, agradezco a toda la familia salamanca quienes me acogieron y ayudaron cuando más lo necesitaba. Sin estas grandiosas personas esta monografía no se hubiera desarrollado de la mejor manera.

Yhon Harold Blandón Salamanca

En primer lugar, quiero agradecer a Dios ya que él es lo más importante para mí y para mi vida, a mi mamá Amparo Sánchez López que siempre ha estado conmigo sin importar condición por su esfuerzo y dedicación para poder que mis sueños se hagan realidad, a nuestro profesor y tutor Pedro Nel Urrea por todo su conocimiento y su colaboración durante el desarrollo de esta monografía.

Cristian Camilo Salinas Sánchez

Quiero agradecer en primer lugar a nuestro tutor Pedro Nel Urrea Roa el cual confió en nuestras capacidades y nos ayudó hasta el último momento en la realización de este proyecto, guiándonos a través de este proceso de enseñanza, igualmente le quiero agradecer al colegio Salud Coopsur por brindarnos la posibilidad de realizar la investigación en sus instalaciones, permitiéndonos la posibilidad de conocer un poco más sobre los jóvenes estudiantes de colegio y sobre el nivel estudiantil de ellos. Igualmente quiero agradecer a mis compañeros de monografía con los cuales enfrentamos esta gran responsabilidad, por último, quiero agradecer a mis amigos de universidad y colegio por colaborarme para salir a delante con mi estudio en especial a mi compañero de estudio Jon Freddy Mendoza y mi amigo Deiver Barón Canacue.

Edgar Orlando Wilches Aponte

Dedicatoria:

Deseo dedicar esta monografía a mis abuelas; María Vargas y Romelia Gonzales, ya que siempre están demostrándome afecto, comprensión y apoyo cuando más las necesito, también a mi tío José Gerardo Vargas, quien fue el gestor de encaminarme en este gran sueño de ser docente y que de principio a fin siempre estuvo presente en mi proceso de formación, por último, quiero dedicar esta monografía a mis hermanos y hermana, quienes son mis compañeros de vida y siempre los voy a tener presente en mis proyectos.

Yhon Harold Blandón Salamanca

Quiero dedicar esta monografía principalmente a Dios el cual siempre está conmigo cuando más lo necesito ayudándome a salir adelante y a cumplir todos mis sueños, a mis padres Carlos Salinas y Amparo Sánchez que siempre han estado conmigo y han querido lo mejor para mí, a mis hermanos Alejandro Salinas y Adriana Salinas que de una u otra manera siempre han estado conmigo y como ellos y toda mi familia son fuente de motivación para salir adelante.

Cristian Camilo Salinas Sánchez

En primer lugar, quiero dedicar este proyecto a mis padres los cuales me han apoyado siempre en todas las circunstancias sabiendo en la situación que estado y que han sabido cómo educarme y guiarme en su labor de acompañamiento, Segundo quiero dedicar este trabajo a mi hermana que se ha convertido en mi motivación y ejemplo a seguir desde que nací siendo yo el menor de los hermanos, y ella siendo una guía para poder tener un gran futuro en mi vida profesional.

Edgar Orlando Wilches Aponte

Resumen Analítico Educativo- RAE

1. Autores

Cristian Camilo Salinas

Sánchez Yhon Harold Blandón

Salamanca Edgar Orlando

2. Director del Proyecto

Pedro Nel Urrea Roa

3. Título del Proyecto

El ultimate como estrategia pedagógica para aportar al fortalecimiento de la resiliencia en adolescentes del curso 802 de la Institución Educativa Distrital Saludcoop

4. Palabras Clave

Resiliencia, Ultimate, Adolescentes, Deporte.

5. Resumen del Proyecto

Esta monografía empieza evidenciando la problemática que se presenta en el colegio SaludCoop sur por medio de un dialogo que se tiene con el docente de educación física Dagoberto Pedraza en la cual se ve reflejada la problemática de alumnos repitentes, embarazos a temprana edad, agresión verbal y demás, luego de eso se empieza a caracterizar la población en este caso los estudiantes de la I.E.D SaludCoop sur del grado 802, y de esta manera se termina aplicando la escala de resiliencia para medir en qué estado se encuentra esta, para de esta manera realizar una estrategia pedagógica a través del ultimate para así generar un aporte para el fortalecimiento de la resiliencia y esto se vea reflejado de manera positiva en el ámbito social y escolar de los estudiantes.

6. Grupo y Línea de Investigación en la que está inscrita

7. Objetivo General

Aportar al fortalecimiento de la resiliencia por medio del ultimate en los estudiantes del curso 802 de la I.E.D. SaludCoop sur.

8. Problemática: Antecedentes y pregunta de investigación

Dentro del marco de antecedentes se encuentran diferentes estudios realizados en la universidad nacional abierta y a distancia, la universidad de las palmas de gran canaria, la universidad de granada, revista latinoamericana de ciencias sociales, niñez y juventud de la universidad de Manizales y finalmente un artículo científico realizado en Perú sobre la resiliencia y el rendimiento académico en estudiantes del grado 5 y 6.

¿Cómo a través del ultimate se puede fortalecer la resiliencia en los estudiantes del grado 802 de la I.E.D SaludCoop sur?

9. Referentes conceptuales

Escala de resiliencia de Wagnild y Young (1993), siendo esta la que se le aplico a los estudiantes de la I.E.D SaludCoop sur del grado 802.

Cristiam Paul Tejada Otero (2007) Ultimate Frisbee, el deporte de conjunto que hizo diferencia por su espíritu de juego.

Hernández R., Fernández C, y Baptista P. (2010) Metodología de la investigación.

10. Metodología

La presente monografía es desarrollada por medio de una metodología cuantitativa en un enfoque descriptivo basado en un método transversal que se caracteriza por la recolección de información en un solo momento con el propósito de describir las variables y analizar los resultados, igualmente este se caracteriza por indagar la incidencia de los valores de las variables Hernández et al (2010), siendo esta la cual se realizó durante la aplicación de la Escala de resiliencia y teniendo en cuenta las dimensiones las cuales son sentirse bien solo, confianza en sí mismo, ecuanimidad, perseverancia y satisfacción personal se realizaron las sesiones de clase y los diarios de campo.

11. Recomendaciones y Prospectiva

Teniendo en cuenta la problemática que se evidencio al inicio de esta investigación este trabajo sirve para que desde la educación física se pueda ser más consciente de trabajar acerca de este tema de la resiliencia en los adolescentes y se pueda realizar intervenciones más a fondo para que se fortalezca ya que esta es de gran importancia en el ámbito escolar y social, Es importante también conocer el grado de resiliencia, pero al mismo tiempo tener en cuenta las dimensiones que estén en un nivel inferior a las otras ya que por esta razón se afecta directamente la resiliencia, es por esto que es importante diseñar estrategias pedagógicas que puedan permitir que los estudiantes fortalezcan su resiliencia a través del deporte, Para esas estrategias pedagógicas los futuros estudiantes tendrán que abarcar principalmente las estadísticas iniciales que se realizaron en esta investigación, de ahí el aprovechamiento de los resultados y conocimientos previos para empezar a diseñar las estrategias y finalmente realizar una comparación y conclusión de los resultados obtenidos después de la implementación con respecto a los datos obtenidos inicialmente. Así de esta forma se determinará la importancia de conocer el grado de resiliencia de los adolescentes, las estrategias que serían apropiadas para fortalecer ese grado y que esto lleve a un nivel de mejora hacia la adolescencia por medio de actividades deportivas del último.

12. Conclusiones

Luego del estudio realizado se determinó que el nivel de resiliencia moderado fue el que mayor porcentaje obtuvo con un 62%, lo cual demuestra que es pertinente intervenir para aportar al fortalecimiento de la resiliencia, así mismo el nivel alto presentó el 23% y el nivel que menos tuvo fue bajo con el 15%, de esta manera en la caracterización de los estudiantes se concluye que no existen grandes diferencias personal, familiar o demográfica entre los estudiantes, según lo analizado en factores como las edades, estrato, localidad, actividad física que practica, con quien vive y si tiene conocimiento del último. Por otra parte, en la realización del pilotaje sobre las actividades propuestas, las cuales trabajaron las dimensiones de la escala, se evidencian las reacciones de los estudiantes frente a los objetivos de cada sesión, frente a esto se concluye que al trabajar la *perseverancia* el comportamiento de los estudiantes fue constante frente a el gesto trabajado, ahora bien cuando se trabajó la *confianza en sí mismo* se vio que los estudiantes lanzaban el disco a su compañero confiando que este llegaría al objetivo, es por ello que se concluye que este aspecto se fortaleció con esta actividad, en otra instancia cuando se trabajó *satisfacción personal* el estudiante presentó un estado de alegría por el resultado de la actividad, frente

a esto se pudo dar a entender al estudiante el sentimiento de satisfacción por lograr un objetivo, del mismo modo, en el desarrollo de la sesión trabajando la *ecuanimidad*, se vio a los estudiantes siendo imparciales y serenos debido a las actividades realizadas, finalmente, en el desarrollo de la dimensión *sentirse bien solo* por medio de las actividades se concluyó que el grupo es clave para que la persona se sienta bien sola, ya que en el momento que realizan bien el gesto para el bien del equipo, los demás tienden a aplaudir y por ello en momentos de soledad saben que lograron lo que se propusieron según lo vivenciado en la sesión. Como se muestra en esta monografía la resiliencia puede ser desarrollada por medio de herramientas pedagógicas enfatizadas desde el deporte, teniendo en cuenta las características de la población y de cómo se puede intervenir.

13.Referentes bibliográficos

- Beltrán, Y. G. (2014). *La resiliencia educativa*. Recuperado de:
<http://soda.ustadistancia.edu.co/enlinea/III-congresoproblemasinvestigacioneduc/LA%20RESILIENCIA%20EDUCATIVA.pdf>
- Devís, J., Sánchez, R. (1996). *La enseñanza alternativa de los juegos deportivos: antecedentes, modelos actuales de iniciación y reflexiones finales*.
Murcia: Universidad de Murcia.
- González, B. R., Montoya, C. I., Casullo, M. M., Bernabéu, V. J. (2002). Relación entre estilos y estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en adolescentes.
Revista Psicothema. Recuperado de:
<http://alternativas.me/component/content/article/15-numero-28-febrero-julio-2013/34-8-estrategias-de-afrontamiento-estres-y-alteracion-psicologica-en-ninos>.
- Herrera, E. K., Pinto, C. A. M. (2017). *Evaluación de los componentes de liderazgo transformacional que más se destacan en equipos de ultimate frisbee en Bogotá y Medellín*.

Índice de Contenido

Acta de sustentación	3
Agradecimientos:	4
Dedicatoria:	6
Resumen Analítico Educativo- RAE	7
Índice de Tablas	19
Índice de Figuras.....	20
Introducción	21
1. Contextualización	23
1.1 Macro contexto	23
1.2 Micro contexto.....	25
2. Problemática	27
2.1 Descripción del Problema	27

2.2	Formulación del Problema.....	29
2.3	Justificación.....	29
2.4	Objetivos.....	31
2.4.1	Objetivo General.....	31
2.4.2	Objetivos Específicos.....	31
3.	Marco Referencial	32
3.2	Marco de Antecedentes.....	32
3.3	Marco teórico.....	34
3.3.1	Resiliencia.....	35
3.3.2	Dimensiones de la resiliencia.....	36
3.3.3	Adolescentes.....	39
3.3.4	Características de los adolescentes resilientes.....	40
3.3.5	Deporte.....	41
3.3.6	Últimate	43

3.3.7 El último y la resiliencia.	45
3.4 Marco Legal.....	45
4. Diseño Metodológico.....	47
4.1 Enfoque de Investigación.....	47
4.2 Alcances de la Investigación.....	48
4.3 Diseño Metodológico de Investigación	48
4.4 Fases de la investigación.....	49
4.4.1 Fase 1 diagnóstica.....	49
4.4.2 Fase 2 Recolección de información.	49
4.4.3 Fase 3 Intervención.....	49
4.4.4. Fase 4 Análisis e interpretación de los datos.	50
4.4.5 Fase 5 Conclusión y Prospectiva.	50
4.5 Población y Muestra	50
4.6 Instrumentos de recolección de datos	51

4.6.1 Escala de resiliencia.....	51
4.6.2 Diarios de campo	51
5. Resultados.....	52
5.1 Técnicas de análisis de resultados	52
5.1.1 Caracterización.	52
5.1.2 Dimensiones de la resiliencia.	59
5.2 Interpretación de los resultados.....	69
5.2.1 Diarios de campo.	70
5.2.2 Interpretación análisis diarios de campo.....	75
5.2.3 Matriz actividades pedagógicas por medio del último.....	75
6. Conclusiones.....	79
7. Prospectiva	82
Referencias bibliográficas	83
Anexos.....	88

Anexo No. 3 DIARIOS DE CAMPO NO. 1.....	94
DIARIO DE CAMPO NO. 2.....	96
DIARIO DE CAMPO NO. 3.....	98

Índice de Tablas

Tabla 1 Varemos escala de resiliencia	68
Tabla 2 <i>diario de campo 1.</i>	71
Tabla 3 <i>diario de campo 2.</i>	72
Tabla 4 <i>diario de campo 3.</i>	73
Tabla 5 <i>diario de campo 4.</i>	74
Tabla 6 <i>matriz actividades pedagógicas.</i>	76

Índice de Figuras

Figura 1 Edad de los estudiantes de la I.E.D. SaludCoop sur.....	53
Figura 2 Género de los estudiantes de la I.E.D. SaludCoop sur	54
Figura 3 Estrato de los estudiantes de la I.E.D. SaludCoop sur.....	55
Figura 4 Localidad donde residen los estudiantes de la I.E.D.SaludCoop sur.	56
Figura 5 Actividad que practican los estudiantes de la I.E.D. SaludCoop sur.	57
Figura 6 personas que viven con los estudiantes de la I.E.D. SaludCoop sur.	58
Figura 7 <i>Conoce el Últimate.</i>	59
Figura 8 <i>Análisis de la ecuanimidad.</i>	60
Figura 9 <i>Análisis de sentirse bien solo.</i>	61
Figura 10 <i>Análisis de confianza en sí mismo.</i>	62
Figura 11 <i>Análisis de perseverancia.</i>	64
Figura 12 <i>Análisis de satisfacción personal.</i>	65
Figura 13 <i>Análisis de dimensiones.</i>	67
Figura 14 <i>Análisis de nivel de resiliencia en los estudiantes de la I.E.D SaludCoop sur.</i> 68	

Introducción

En la actualidad, los adolescentes se ven enfrentados a múltiples cambios sociales que se dan por las formas de comunicación, las tecnologías y las distintas dinámicas a las que se enfrentan día a día, estas interacciones y formas de socialización constituyen un elemento esencial en la construcción de la personalidad de los individuos y la madurez para afrontar distintas situaciones; en ese sentido, cabe indagar sobre los comportamientos y manifestaciones en la formación de los sujetos, es así que el grupo de investigadores indago acerca de la resiliencia en un dialogo con el profesor de educación física de la Institución Educativa Distrital (IED) SaludCoop sur, quien manifestó que existen distintos comportamientos entre los que se encuentran: indisciplina, bajo rendimiento, agresiones física y verbal en algunos casos embarazos a temprana edad, entre otras. Es ahí donde surge la necesidad de indagar sobre la resiliencia, la cual actúa como elemento de protección en los adolescentes y como la capacidad de una persona o grupo para seguir proyectándose en el futuro a pesar de acontecimientos desestabilizadores, de condiciones de vida difíciles y de traumas a veces graves (Manciaux, Vanistendael, Lecomte y Cyrulnik, 2001).

Para el desarrollo de la investigación, se aplicó la escala de resiliencia de Wagnild y Young (1993), en el grado 802 a 39 estudiantes entre 13 y 15 años, esta tiene como objetivo medir la resiliencia para saber en qué nivel se encuentran los estudiantes, la cual se divide en 5 dimensiones las cuales son sentirse bien solo, confianza en sí mismo, satisfacción personal, perseverancia y ecuanimidad, además de esto esta escala cuenta con 25 ítems que se evalúan en una escala tipo Likert de 7 puntos siendo 7 un máximo de acuerdo y 1 es en desacuerdo, después de aplicada esta escala dio como resultado que los estudiantes se encontraban en un nivel de

resiliencia bajo y moderado, posteriormente a esto se desarrolló una estrategia pedagógica a través del último para aportar al fortalecimiento de la resiliencia, según los fines de la educación física que manifiesta Tejada (2008), “con la formación en valores, pues en todo momento se reconocen los comportamientos de sus compañeros de una manera heterogénea, es decir, se sale de una imposición que inevitablemente realizan los árbitros en otros deportes” (Tejada, 2008, p.3).

Dentro de la metodología establecida, se realiza una investigación de tipo cuantitativa, debido a que esta se caracteriza por ser un proceso secuenciado y posee un análisis estadístico dentro de la misma, con un alcance descriptivo ya que busca como su nombre lo indica describir un fenómeno o suceso ya sea en una persona o grupo de personas con aspectos en común, como lo es en este caso la influencia del deporte en la resiliencia de los estudiantes de la I.E.D SaludCoop sur del grado 802 con un diseño metodológico transversal, ya que es aquel que se caracteriza por la recolección de información en un solo momento con el propósito de describir las variables y analizar los resultados, igualmente este se caracteriza por indagar la incidencia de los valores de las variables, lo cual se realizó durante la aplicación de la escala de resiliencia y teniendo en cuenta las diferentes variables se realizaron las planeaciones de clase y los diarios de campo, luego de esto se diseñó y se intervino mediante un pilotaje de 4 sesiones de clase a partir de la estrategia pedagógica del último utilizando actividades deportivas y se analizan los diarios de campo.

Finalmente, se presenta una prospectiva dando a conocer la posibilidad de realizar esta investigación en otras instituciones, así mismo se hace necesario el deporte formativo como una estrategia pedagógica que contribuye al fortalecimiento de la resiliencia en los niños y adolescentes.

1. Contextualización

En el presente apartado se pretende generar una visualización de la localidad de Kennedy la cual, se realizó la investigación, partiendo de características específicas de la institución educativa, al llegar a este punto es prudente afirmar que se dará cuenta de la realidad vivida por las personas del sector, teniendo en cuenta más específicamente a los estudiantes del grado 802 de la I.E.D SaludCoop del sur.

1.1 Macro contexto

La siguiente investigación se llevó a cabo en la localidad de Kennedy, la octava localidad de la ciudad de Bogotá, la cual se encuentra al sur-occidente de la ciudad y limita en el norte con la localidad de Fontibón, al sur con la localidad de Bosa, al occidente con el municipio de Mosquera, al oriente con la localidad de Puente Aranda, igualmente en la zona sur esta colina en menor medida con las localidades de Tunjuelito y Ciudad Bolívar.

En cuanto a su extensión según datos de la alcaldía local de Bogotá esta es la tercera localidad más grande de Bogotá, conformada así por 3855.45 hectáreas, las cuales representan el 11,12% del total de la ciudad. Históricamente esta lleva el nombre de Kennedy en honor al ex presidente de Estados Unidos John F Kennedy, al cual cuando visito Colombia en conjunto con el presidente Alberto Lleras lanzaron el proyecto de vivienda de Techo en esta localidad. Siendo así este propuesto por los habitantes del Barrio Techo en 1987 según datos de la Alcaldía local de Kennedy (Departamento administrativo nacional del estado –DANE, 2011).

En la localidad de Kennedy según Salazar (2017) se establecen doce UPZ: Kennedy Central, Timiza, Carvajal, Américas, Bavaria, Castilla, Tintal Norte, Calandaima, Corabastos, Gran Britalia, Patio Bonito y Las Margaritas. La localidad tiene cerca de 438 barrios. Las UPZ Castilla y Timiza tienen el mayor número de barrios: 49 cada una, teniendo de esta forma un total de 438 barrios en la localidad, Respecto al nivel socioeconómico de la localidad esta se encuentra conformada por habitantes de estrato entre dos y cuatro es decir, familias con ingresos económicos desde el nivel medio-bajo (38.97%), pasando por el nivel medio (57.86%), hasta el medio-alto (3.17%).

La localidad de Kennedy cuenta con un significativo número de organizaciones, agrupaciones, colectivos y agentes artísticos y culturales en todas las áreas artísticas. Las más numerosas son música, teatro y danza. Existen varios artistas independientes, sobre todo en el campo de las artes plásticas. También son importantes los grupos de adultos mayores dedicados a la danza y a la música, y los grupos juveniles de rock y hip hop (Salazar, 2017).

Existen puntos de actividad física para adolescentes en la localidad de Kennedy por medio del IDRD (S.F.) que adaptan el espacio público para dichas actividades (malla vial de Ciclo vía, alamedas), el sistema distrital de parques como escenario para los eventos, los cuales se mantienen actualizados a través del Sistema de Información Geográfico del IDRD, donde se busca integrar a la comunidad en clases grupales de actividad física gratuitas (Salazar, 2017).

También maneja la Secretaría de Cultura, Recreación y Deporte, a través de la Subdirección de Organización y Participación, da inicio al proceso de formación y concertación ciudadana en la 8 localidad de Bogotá que pretende vincular a agentes, líderes, organizaciones, entidades e instituciones relacionadas con el deporte, la recreación, la actividad física, la

educación física y los equipamientos en la ciudad. El proceso está a cargo de la Universidad Distrital Francisco José de Caldas (Salazar, 2017).

Por último, según datos de la secretaria de educación en la localidad de Kennedy hay 43 colegios y 75 sedes de carácter distrital las cuales brindan educación de forma gratuita a los habitantes de esta localidad y vecinos de esta, entre los cuales se encuentra en la I.E.D. SaludCoop sur (Salazar, 2017).

1.2 Micro contexto

La I.E.D. SaludCoop sur, es una institución de carácter pública oficial que contribuye a la formación de personas íntegras, autónomas y socialmente responsables, propiciando el desarrollo de competencias cognitivas, procedimentales, actitudinales, comunicativas, investigativas y laborales, a partir de una adecuada estrategia pedagógica donde impliquen el desarrollo de las capacidades en pro de generar aportes significativos en su contexto social, teniendo como visión verse en el 2020 siendo reconocido en la localidad octava de Kennedy como líder en la formación de personas capaces de trascender en su entorno, desarrollando el pensamiento científico y tecnológico de los estudiantes desde los diferentes campos del conocimiento.

Según el manual de convivencia, la institución tiene como misión formar niños, niñas y jóvenes de la comunidad para que sean capaces de trascender como personas en su entorno y desarrollen el pensamiento científico y tecnológico humanízate por medio de proyectos de investigación escolar que generen una transformación socio cultural, así mismo, el área de la educación física los estudiantes participan en las actividades deportivas, culturales o tecnológicas

realizadas por el colegio, aunque este no sea constante en ellas, por lo tanto, el docente de educación física busca realizar actividades deportivas como torneos Inter cursos, olimpiadas de atletismo y expresiones artísticas, con el fin de que los estudiantes se involucren en alguna de estas actividades.

La I.E.D SaludCoop Sur cuenta con 1.200 estudiantes de los cuales 160 son del grado octavo, para el desarrollo de la investigación se tomó el gado 802 el cual cuenta con 39 estudiantes en edades de 13 años a 16 años, la mayoría viven en la localidad de Kennedy, que se encuentra entre los estratos 2 a 3, se seleccionó este curso para la investigación, puesto que presenta un alto índice de repitentes y de estudiantes que tienen dificultades tales como: Embarazos a temprana edad, indisciplina o jóvenes que después de clase deben trabajar afectando su proceso escolar.

2. Problemática

2.1 Descripción del Problema

Una de las problemáticas que se vienen presentando, en las instituciones educativas de Bogotá según el Departamento Administrativo Nacional de Estadística (DANE, 2011) “es la indisciplina y los comportamientos agresivos y verbales, ya que son comportamientos que afectan el ambiente en las aulas escolares pues el 84,5% de los estudiantes de grado 5° y el 86,6% de los grados 6° a 9°. Para los estudiantes de los grados 10° y 11°, la indisciplina registra un 82,1%, mientras que las agresiones verbales entre compañeros un 54,5% y los chismes un 38,1%. Además de esto el 17,4% de los estudiantes de grado 5° aseguran que un compañero de su curso lo ofendió o le pegó durante todo el tiempo, en cambio para los grados 6° a 9° se registra un 12,6%, mientras que para los grados 10° y 11° el 5,5%” (p.3).

Según lo establecido anteriormente por el DANE (2011) surge una preocupación sobre como las instituciones se preparan para esta situación, teniendo en cuenta que esto afecta el ámbito escolar y el desarrollo personal de los estudiantes, según datos suministrados por uno de los docentes de la I.E.D SaludCoop sur se presentan diferentes problemáticas las cuales están afectan el desarrollo de las clases y además de esto el ámbito escolar y social, en el grado 802 en donde se evidencia que hay problemas académicos por parte de los estudiantes, algunos de estos son repitentes, además hay problemas de embarazos a temprana edad, de indisciplina, agresiones verbales y su relación dentro de las clases no es la mejor.

Las problemáticas anteriormente escritas son causadas o tienen como consecuencia con la baja resiliencia que tienen algunos de los estudiantes, ya que tanto en el ámbito escolar, social y familiar no se le ha dado la suficiente importancia al tema de la resiliencia y es por esta razón que ellos no tienen la suficiente capacidad para superar sus adversidades o en dado caso adaptarse a ellas, si no que por el contrario se vuelven personas no resilientes y al no existir una estrategia la cual trabaje en ellos la resiliencia se causan todas estas problemáticas anteriormente escritas, es por este motivo que es importante entrar a intervenir por medio de una estrategia pedagógica a través del último para aportar al fortalecimiento de la resiliencia en los adolescentes del grado 802.

Mediante la escala de resiliencia de Wagnild y Young (1993) la cual permitió indagar sobre el estado en el que se encontraban los estudiantes del grado 802, se evidencio que el 15% de los estudiantes presentan resiliencia baja, el 62% moderada y el 23% alta. Desde esta perspectiva, se busca aportar al fortalecimiento de la resiliencia por medio del último para favorecer a los estudiantes.

Posteriormente, en el transcurso de las intervenciones de último se observaron las reacciones de los estudiantes al trabajar las dimensiones que caracteriza la escala de resiliencia, las cuales son sentirse bien solo, ecuanimidad, confianza en sí mismo, perseverancia y satisfacción personal, estas se desarrollaron durante las clases de educación física donde se llevaron a cabo las actividades de último, evidenciando que los estudiantes presentaban durante estas agresiones verbales, falta de respeto, baja autoestima y la relación entre los estudiantes durante la clase no era la mejor.

2.2 Formulación del Problema

Frente al problema que se presenta en el grado 802 de la I.E.D SaludCoop sur se busca responder a la siguiente pregunta:

¿Cómo a través del último se puede fortalecer la resiliencia en los estudiantes del grado 802 de la IED SaludCoop sur?

2.3 Justificación

En las instituciones educativas se presentan diferentes problemáticas que afectan el desarrollo académico en los estudiantes, entre los que se encuentran: agresiones verbales y físicas, indisciplina, embarazos a temprana edad, las cuales están afectando negativamente la resiliencia de los estudiantes. Desde esta perspectiva, se hace necesaria la intervención por medio de una estrategia pedagógica a través del último para aportar al fortalecimiento de la resiliencia en este grupo de adolescentes.

El siguiente proyecto surge de la necesidad de trabajar la resiliencia, como elemento fundamental en la socialización de las personas, y se compone de cinco dimensiones las cuales son: satisfacción personal, sentirse bien solo, ecuanimidad, confianza en sí mismo y perseverancia, siendo estas dimensiones de gran importancia para la resiliencia y para el desarrollo de los adolescentes en el ámbito social y escolar.

El Últimate, es considerado el deporte de la paz, el cual se basa en el respeto, espíritu de juego y compañerismo, según como dice Tejada (2008), este deporte es considerado uno de los formativos, ya que se centra en la formación en valores, pues en todo momento se reconocen los

comportamientos de sus compañeros de una manera heterogénea, es decir, se sale de una imposición que inevitablemente realizan los árbitros en otros deportes. Es por esto que, se quiere establecer una base en el colegio para que se trabaje con más profundidad el tema de la resiliencia en los estudiantes, la importancia de esta en los adolescentes, para ello resulta importante tener en cuenta las dimensiones que la resiliencia abarca, en líneas anteriores descritas, y la manera en la que estas se pueden desarrollar, contribuyendo de gran manera en el entorno escolar y en el desarrollo social de los estudiantes.

El fin de esta monografía es favorecer a los estudiantes del grado 802 de la I.E.D SaludCoop sur brindándoles a través de la estrategia pedagógica del último la oportunidad de fortalecer la resiliencia y que de esta manera puedan mejorar su desarrollo escolar y social para que así tengan la capacidad de superar las adversidades que se les presentan en cualquier contexto o dado el caso se adapten a ellas.

2.4 Objetivos

2.4.1 Objetivo General.

Aportar al fortalecimiento de la resiliencia por medio del último en los estudiantes del curso 802 de la I.E.D SaludCoop sur.

2.4.2 Objetivos Específicos.

- Identificar el nivel de resiliencia mediante la escala que plantea Wagnild & Young en los estudiantes del grado 802 de la I.E.D SaludCoop sur.
- Caracterizar la población de estudiantes del grado 802 de la I.E.D SaludCoop sur.
- Realizar un pilotaje sobre las actividades propuestas desde la estrategia pedagógica del último en los estudiantes de la I.E.D SaludCoop sur del grado 802.

3. Marco Referencial

3.2 Marco de Antecedentes

Con respecto los antecedentes se encontraron los siguientes trabajos y proyectos de investigación hasta aquí realizados que guardan similitud con el presente, para ello se ha realizado una búsqueda en diferentes bases de datos, Dportdiscus, scielo, dialnet y otras, teniendo como resultado un gran número de trabajos desarrollados en el ámbito educativo y también en otros campos como la salud. A continuación, se relacionan los trabajos que evidenciaron un contenido amplio, en cuanto a estrategias y caracterización de la resiliencia.

En un primer momento se encuentra el trabajo de Gallesi y Matalinares (2012) titulado: “Resiliencia y rendimiento académico en estudiantes del 5to y 6to grado de primaria” el objetivo de las autoras fue: Establecer la relación que existe entre los factores personales de resiliencia y el rendimiento académico, la estrategia utilizada fue tomar 202 estudiantes del grado 5 y 6 de ambos sexos y de edades entre 9 y 14 años a los cuales les aplicaron el inventario de factores personales de resiliencia propuesto en donde se evaluó el desempeño académico de cada uno de los estudiantes teniendo en cuenta las calificaciones en las materias más significativas; el trabajo tuvo como resultado evidenciar que existe una gran relación entre los factores personales de resiliencia y el rendimiento académico de los estudiantes de grado 5 y 6.

Por otro lado se encuentra un estudio realizado en Brasil por Cordini (2005) en donde lo que el autor busca es establecer la relación que existe entre traumas o alto estrés con un desarrollo positivo frente a las adversidades que se le presentan a los adolescentes en su proceso de formación, para medir el grado de resiliencia fue usada la escala intercultural de Antonovsky (1987) que mide el Sentido de Coherencia a través de sus tres componentes constitutivos -

cognitivo, instrumental y afectivo, como resultado se obtuvo que los adolescentes dependiendo su estrato responden de manera diferente al desarrollo de su capacidad para superar las diferentes adversidades, es decir que los adolescentes de los estratos más bajos son aquellos que desarrollan más la resiliencia que los de la clase media alta. En este estudio mencionado de Cordini (2005), también se dieron a conocer las diferencias que existen entre adolescentes hombres y mujeres en el desarrollo de la identidad resiliente, las mujeres tienden a tener más desarrollada su capacidad para hacer frente a las situaciones adversas ya que utilizan los componentes instrumentales “manejo de los problemas” y afectivos “sentido de la vida” mientras que los hombres tienden a desarrollar más el componente cognitivo “comprensión de la realidad”, con esto se plantea que las mujeres tienen más capacidad de adaptación a las distintas situaciones adversas que se le presentan en cualquier ámbito social (Cordini, 2005).

Por otra parte, en el contexto nacional se encuentra el proyecto titulado: “La resiliencia asociada al rendimiento académico en estudiantes del grado noveno en educación básica secundaria de la institución educativa Jorge Ardilla Duarte de Bucaramanga, Santander,” en este proyecto de Jackeline Osorio la resiliencia se sustenta fundando una relación entre la persona y el entorno, y es así como fomenta un desarrollo sano, promoviendo diferentes características saludables y ayudándoles a las personas a alcanzar un máximo potencial en su crecimiento a nivel personal y académico. También se plantean diferentes factores de riesgo respecto a la resiliencia que tienen los estudiantes, en los que se enfatizan en la vulnerabilidad, la

incertidumbre en los objetivos de las asignaturas, las tareas, evaluaciones y demás, es así como son tantas y diferentes cosas a las que se enfrentan los estudiantes de grado noveno y a las que están expuestos por el mismo ambiente que los rodea (Osorio, 2017).

En la tesis “Relación entre la satisfacción con la vida y satisfacción con el deporte y en jóvenes deportistas” presentada por María del Rosario López Suárez, se resalta un estudio sobre resiliencia en el contexto de la actividad física y el deporte, donde se establece algo muy importante como lo es la relación entre resiliencia y la práctica deportiva en diferentes contextos como la recuperación de lesiones, rendimiento y demás. Por otro lado Barallo (1975) considera que la práctica deportiva es fundamental para un estado físico y mental en los adolescentes y esta puede aportar al fortalecimiento de la resiliencia así mismo Henley, Schweizer, de Gara y Vetter (2007) también plantean que la práctica del deporte es una forma en la que los adolescentes pueden fortalecer su resiliencia ya que durante esta se les presentan diferentes adversidades.

Por lo anterior para López (2014), el deporte constituye una estrategia formadora de valores y de los objetivos del desarrollo humano, entre ellas la resiliencia, la cual contiene un carácter educativo a nivel motriz el cual no es el aprendizaje de las técnicas deportivas desarrolladas sino lo educativo son las condiciones en que la persona desarrolla estas prácticas motrices.

3.3 Marco teórico

La resiliencia es una habilidad que permite fortalecer el funcionamiento físico y psicológico, dando cabida, a una adaptación positiva en los diferentes contextos de la vida deportiva del adolescente, de esto se puede inferir que, las personas que han pasado por una

situación de adversidad significativa tienen la posibilidad de generar un proceso de transformación personal a partir del deporte, lo cual ayudara hacer frente a las diversas problemáticas que se puedan presentar a partir de la interacción con el contexto, habría que decir también que de este modo, frente a circunstancias de mayor vulnerabilidad surgen ideas, habilidades, intuiciones, conocimientos e impulsos que reconectan con la vida, con una tendencia a crecer y desarrollarse incluso en situaciones difíciles (Beltrán,2014).

3.3.1 Resiliencia.

Se entiende como la capacidad humana universal para hacer frente a las adversidades de la vida, superándolas o incluso ser transformado y transformada por ellas. Es parte del proceso evolutivo y debe ser promovida desde la niñez. Es una capacidad, que no se genera por hechizos, no es un prodigio, ni que pueda pasar solo en poblaciones específicas. En pocas palabras es parte del proceso de desarrollo de los adolescentes, donde se presenta específicamente en la interacción de factores como: la parte social, habilidades y fortaleza interna en ellos (Beltrán,2014).

La resiliencia se conoce como cualidad de las personas que se recuperan fácilmente, aún tras estar expuestas a presiones y adversidades, permitiéndoles atravesar situaciones dolorosas, logrando salir rápidamente de estas y enriqueciéndose a través de experiencias de dificultad inesperadas (Beltrán, 2014).

Es por esto que la construcción de resiliencia, implica la comprensión de los factores de riesgo y entender anomalías que se pueden presentar en cualquier momento o situación que se consideren amenazas, ya sean emocionales o sociales que generan conmoción en las personas ocasionando sensaciones de inseguridad e incertidumbre y dolor emocional, las cuales tienen efectos a corto, mediano y largo plazo. Ante los aspectos mencionados anteriormente son más

vulnerables niños, niñas, adolescentes y jóvenes (Beltrán, 2014).

Beltran (2014), la resiliencia no es algo que una persona tenga o no tenga, sino que implica una serie de conductas y formas de pensar que cualquier persona puede aprender y desarrollar. Las personas resilientes poseen tres características principales: saben aceptar la realidad tal y como es; tienen una profunda creencia en que la vida tiene sentido; y tienen una inquebrantable capacidad para mejorar. El estilo de pensamiento de las personas resilientes se caracteriza por ser realista, exacto y flexible. Cometan menos errores de pensamiento (como la exageración o sacar conclusiones precipitadamente, sin evidencias que las corroboren) e interpretan la realidad de un modo más exacto que las personas menos resilientes.

Por otro lado, la resiliencia se ha definido como la capacidad de una persona o grupo para seguir proyectándose en el futuro a pesar de acontecimientos desestabilizadores, de condiciones de vida difíciles y de traumas a veces graves (Manciaux, et.al, 2001).

Garnezy (1991) Define la resiliencia como la capacidad para recuperarse y mantener una conducta adaptativa después del abandono o la incapacidad inicial al iniciarse un evento estresante (p. 459)

Por lo anterior se puede decir que es la capacidad que tienen los adolescentes para recuperarse o en dado caso afrontar los problemas y las diferentes adversidades que se presentan en el ámbito social sin que esto genere un estrés ya que siendo esto así se afecta negativamente la resiliencia.

3.3.2 Dimensiones de la resiliencia.

Para el desarrollo de la resiliencia se presenta la clasificación de las 5 dimensiones de la escala de resiliencia de Wagnild & Young (1993) sentirse bien solo, confianza en sí mismo, perseverancia, ecuanimidad y satisfacción personal. Esta escala se basa en las siguientes

dimensiones:

Satisfacción personal: Es tener un sentimiento de bienestar propio, significa estar feliz con la vida que tenemos, estar en paz mental, por las acciones que se realizan y estar inmensamente complacido por los resultados que se obtienen (Gardey, 2009).

Es importante evaluar la satisfacción personal como indicador de resiliencia ya que de esta manera nos damos cuenta que el estar satisfechos personalmente es evidencia de un alto nivel de resiliencia y al estar conformes con la vida se crea una barrera ante toda adversidad, que pueda alterar su estado de satisfacción.

Sentirse bien solo: El sentimiento de soledad no siempre es perjudicial. A veces las personas eligen destinar parte de su tiempo a realizar tareas en solitario. En este caso se trata de una soledad buscada que nada tiene que ver con sentimientos de tristeza, sino que puede ser muy gratificante porque fomenta el bienestar emocional. Se trata más bien de gozar de momentos de intimidad más que de soledad (Gardey, 2009).

Algunos jóvenes se la pasan bien solos y no siempre es un indicador de que tienen algún tipo de problema. En algunas ocasiones se da como una forma de concentrarse en sus objetivos y por eso buscan ese espacio que les genere de alguna manera tranquilidad, esto muestra su poder y autonomía para afrontar problemas.

Confianza en sí mismo: La confianza en sí mismo es parte esencial del ser humano. Una persona que confía en sí misma tiene una opinión positiva de sí misma, toma riesgos para lograr sus metas y es optimista sobre su futuro (Valencia, 2016)

De igual manera confianza en sí mismo significa que se pueda hacer todo. Las personas que confían en sí mismas tienen expectativas realistas. Incluso cuando sus intereses no se cumplen, ellos continúan siendo positivos y aceptan su manera de ser. Las personas con baja

confianza en sí mismas dependen excesivamente de la aprobación de los demás para sentirse bien con ellos. Tienden a evitar los riesgos ya que tienen miedo a fracasar. En general, no esperan ser exitosos o que les vaya bien. En contraste, las personas confiadas en sí mismas están dispuestas a ser desaprobadas por los demás porque confían en sus propias habilidades, tienden a aceptarse y sienten que no deben complacer a otros para ser aceptados (Gardey, 2009).

La confianza en los jóvenes es muy difícil de identificar porque puede que apenas la estén generando o no la tengan. Este es un indicador de gran importancia en la escala ya que la confianza en sí mismo da muestra de una buena resiliencia porque no se dejan llevar por el entorno o las demás personas hasta incluso hacer cosas indebidas solo por agradar a los demás.

Ecuanimidad: Este término, por su parte, hace referencia a la imparcialidad de juicio y a la igualdad y constancia de ánimo manteniendo una actitud equilibrada y serena. Neutralidad, equilibrio o justicia, estado de calma y estabilidad, especialmente en condiciones conflictivas según (Merino, 2009).

La presencia de un cambio continuo de ánimo o bipolaridad es muy evidente en jóvenes con edades a las que realizamos la escala, esto afecta directamente la resiliencia.

Perseverancia: Es un esfuerzo continuo, supone alcanzar lo que se propone y buscar soluciones a las dificultades que puedan surgir, un valor fundamental en la vida para obtener un resultado concreto (Medina, 2018)

Es la clave del éxito en la mayoría de los emprendimientos, y puede aplicarse a campos tan diversos como el trabajo físico, el estudio y las relaciones amorosas. En todos los casos, se debe tener un objetivo claro, una meta que justifique el esfuerzo y la dedicación en un período de tiempo generalmente extenso (Gardey, 2009).

La perseverancia es clave para mantener una buena resiliencia dado que, si los jóvenes

tienen claras sus metas y prioridades, luchan por que se puedan dar sin desistir esto les permite tener su mente centrada, les permite también resistir a cambios en la sociedad que puedan afectarlos.

3.3.3 *Adolescentes.*

La adolescencia es una etapa entre la niñez y la edad adulta, que se inicia por los cambios puberales y que se caracteriza por profundas transformaciones biológicas, psicológicas y sociales, muchas de estas generadoras de crisis, conflictos y contradicciones, pero esencialmente positivos, la OMS define a la juventud como el periodo de crecimiento y desarrollo humano que se produce después de la niñez y antes de la edad adulta, entre los 10 y los 19 años. Se trata de una de las etapas de transición más importantes en la vida del ser humano, No es solamente un período de adaptación a los cambios corporales, sino una fase de grandes determinaciones hacia una mayor independencia psicológica y social (Pérez, 2002).

La adolescencia es una etapa de múltiples cambios (psicológicos, físicos y de comportamiento) y rápido desarrollo en el que se producen nuevas capacidades, conductas y habilidades que dan inicio a la creación y definición de un proyecto de vida personal (Pérez, 2002).

En esta etapa se genera un proceso de confrontación, reflexión, debate y análisis que permite a los jóvenes sacar sus propias conclusiones con base a su realidad. (Pérez, 2002).

Según Pérez (2002) la adolescencia es un periodo marcado por un proceso complejo orientado al logro de la identidad, que supone asumir muchas veces ciertos comportamientos de riesgo que, si bien pueden permitir obtener ciertos logros funcionales del proceso del adolescente, tienden a comprometer el rango completo de desarrollo personal, incluido el plan de vida y el proceso de adaptación social que ocurre en estas edades. Además, el adolescente

también debe adaptarse a los cambios físicos y cognitivos, establecer otros tipos de relaciones, responder el significado de su vida, continuar su educación, definir una profesión u ocupación, lograr autonomía e independencia, vivir su sexualidad, incorporarse al grupo de amigos y amigas, tareas todas de gran complejidad.

La adolescencia es considerada una etapa del desarrollo caracterizada por continuos cambios, que pueden ocasionar estrés. Las exigencias psicosociales derivadas de este proceso evolutivo pueden repercutir en el desarrollo psicológico, influyendo en la confianza en sí mismo, la timidez, la ansiedad (Lewis., 2002)

Por lo tanto, la adolescencia es un cambio el cual puede ser negativo o positivo para el desarrollo psicológico o social y en donde la confianza en sí mismo, la timidez y la ansiedad juegan un papel muy importante para este, porque puede permitir a los adolescentes desarrollarse de una mejor manera.

En Preciado (2003), se refiere que existen seis características que predicen a los adolescentes en riesgo como son: la edad, expectativas bajas de educación y desempeño escolar deficiente, conducta antisocial, gran influencia de los pares, padres que no guían no supervisan o no se comunican con sus hijos, padres muy autoritarios o muy permisivos y calidad de vecindario (áreas pobres, urbanas y de alta densidad poblacional).

3.3.4 Características de los adolescentes resilientes.

Preciado (2003) encontró como característica de los adolescentes resilientes el optimismo: en general, son sujetos difíciles de quebrar el optimismo de estas personas va vinculado con la esperanza, tiene que ver con no estar demasiado inmersos en la realidad; es

decir, con no ser hiperrealistas el hecho de estar empapados en exceso de los aspectos trágicos de la sociedad en que vivimos impide poder creer que somos capaces de superar los problemas. El concepto de resilir en realidad, viene del latín, que es pasar por encima de, saltar.

Otras características comunes a los adolescentes es la autoestima –al juzgarse a ellos mismos, se sienten valiosos y merecedores de atención, la autoconfianza (cuentan con la convicción de que sus acciones pueden cambiar las cosas), la introspección (reconocen tanto sus propios errores como sus aciertos), la independencia, el sentido del humor (a través de éste y riéndose de ellos mismos, logran desdramatizar hasta las peores situaciones), la creatividad, la curiosidad, las aptitudes resolutivas y sociales, la moralidad), el compromiso en las tareas que emprenden, la flexibilidad ante los cambios, y la presencia de un ser humano, alguien que cree en sus capacidades de superación(Luthar,2000).

En la adolescencia los más vulnerables a presentar baja resiliencia, son los varones que empiezan a presentar problemas de adaptación y agresión ya que enfrentan un mayor riesgo a las influencias negativas del entorno, como evidencia de su infelicidad y sufrimiento. las mujeres también se ven afectadas por la baja resiliencia debido a problemas relacionados con experiencias estresantes, como las relaciones interpersonales (Luthar,2000).

3.3.5 Deporte.

El deporte es una conducta significativa para el ser humano, considerándose de naturaleza competitiva que permite la comprobación de algún tipo de desafío el cual se desarrolla mediante el ejercicio físico y mental, generado en las diferentes disciplinas deportivas a partir de una actitud lúdica lo cual posibilita el desarrollo de los valores morales, cívicos y sociales teniendo en cuenta el seguimiento de normas establecidas tanto en el deporte, formativo, social

comunitario, asociado, así mismo el de alto rendimiento y profesional regidos por un eje fundamental y funcionan en el que está constituida por la ética deportiva (Penagos,2012).

“El deporte puede ser toda actividad física donde la persona que la realiza la considere un reto que implica adquirir un compromiso y disciplina que le permita lograr las metas personales propuestas al iniciar dicha actividad” (Penagos,2012, p. 22).

Existen varios conceptos de deporte en Penagos (2012) se considera el deporte recreativo aquel que es practicado por placer y diversión, sin ninguna intención de competir o superar a un adversario, únicamente por disfrute o goce.

El deporte puede generar estrategias que le permitan al estudiante la adquisición de habilidades tales como; la toma de decisiones, el trabajo en equipo, el liderazgo, el manejo de emociones, más precisamente en la impotencia que produce el resultado del deporte al cual es a fin. Permitiendo así la comprensión táctica del juego, dando cabida al cumplimiento de normas a través del método comprensivo el cual tiene en cuenta las reglas del juego las cuales dan la estructura necesaria de las complicaciones a las cuales pueden llegar a enfrentar los deportistas, de esta manera es preciso enfatizar en la importancia del aspecto físico y psicológico de la resiliencia (Devis,1996).

De esto se desprende la necesidad de docentes que permitan la aplicación de estrategias que potencialicen el desarrollo integral del adolescente, de esto se puede interpretar que para lograr este resultado se debe tener en cuenta tres aspectos fundamentales en la enseñanza, tales como el saber, es decir los conocimientos adquiridos a partir de la instancia en la universidad, así mismo el saber hacer como la aplicación de lo aprendido y por último el ser, que se presenta desde lo que se es, como persona es decir aquellas actitudes y aptitudes de los estudiantes de la universidad minuto de dios ante la instancia en la IED SaludCoop del sur.

Cabe resaltar que el deporte en la mayoría de personas o jóvenes no solo ayudará si no que fortalecerá la resiliencia con respecto a los hábitos perjudiciales que pueden tener los jóvenes en el proceso de vulnerabilidad al que están expuestos.

3.3.6 Ultimate

Según Tejada (2008) el primer Frisbee apareció en California, Estados Unidos de América, aproximadamente en 1903, cuando grupos de jóvenes de ésta ciudad se entretenían tirándose unos a otros la base de los moldes de latas que quedaban de los pasteles fabricados por la empresa Pie Company. Esta manifestación de ocio tomó popularidad y se expandió en los consumidores de pasteles. Fue entonces cuando Walter Frederick Morrison, un lanzador entusiasta, aprovechó la llegada del plástico y se ideó la nueva forma de un frisbee. En 1946 patentó en la ciudad de los Ángeles el primer “disco volador”, al que llamó Disco de Pluto, que no adquirió mucho éxito al estar construido de baquelita, un plástico quebradizo que siempre se rompía al caer. El juego inicial tomó el mismo nombre, frisbee, que consistía en hacer lanzamientos y jugar libremente durante horas en un campo abierto.

Después de 10 años, varias compañías comenzaron a producir frisbees de diferentes formas y tamaños, lo que permitió que el juego llegara a todas partes del mundo. El Ultimate Frisbee arribó a Colombia gracias a un estudiante de intercambio, Corey Tyrell, quien llegó a la Universidad de los Andes y decidió difundirlo. El 16 de abril de 2001 se creó en Bogotá la Asociación Colombiana de Ultimate Frisbee, desde ese momento las principales ciudades organizan torneos cada año, donde se convocan a todos los clubes, equipos nacionales y universidades. Las principales ciudades de Colombia que cuenta con una práctica constante del

deporte son Barranquilla, Cali, Medellín y Bogotá (Tejada, 2008, p.7).

El Ultimate Frisbee surgió como un juego tradicional llamado frisbee, que consistía en lanzar un objeto de plástico redondo en forma de plato, en un campo abierto, en compañía de amigos y familiares. En la actualidad el “ultimate frisbee” utiliza como característica principal la interacción entre los compañeros de un mismo equipo, se juega a conservar siempre el disco como tarea del equipo y a través de lanzamientos consecutivos, se pretende llegar hasta una zona definida y recepcionar por última vez un pase que definirá una anotación (Tejada, 2008, p.11).

Este deporte promueve la competencia entre dos equipos de 7 personas, en el cual existe el “espíritu de juego” considerado como la filosofía del ultimate que genera un compromiso ligado a la conducta, expresiones y el comportamiento de los jugadores, lo que permite que no sea necesario un árbitro, haciendo al equipo autónomo en el cumplimiento de las reglas del juego (no agresiones, juego limpio, manejo de faltas y manejo correcto de sanciones) lo que convierte a cada uno de los jugadores en un juez (Tejada, 2008, p.7).

Según Tejada (2008) Cuando no se tiene claridad sobre las “faltas” que se manifiestan en el campo de juego, los participantes implementan un diálogo con el objetivo de llegar a un acuerdo equitativo que promueva la continuación y el desarrollo normal del juego. Estos mecanismos pretenden demostrar en el desarrollo del juego méritos limpios, que cada jugador vivencia en el encuentro, para que el equipo ganador obtenga de forma transparente el triunfo. Se promueve la equidad entre unos y otros tras la comunicación sincera y solidaria para el desarrollo del juego.

3.3.7 *El ultimate y la resiliencia.*

“El ultimate debido a que exige una respuesta rápida para solucionar problemáticas que se pueden presentar en el juego, aplica valores como la sinceridad, la tolerancia, el respeto y la solidaridad generando autocontrol en los jugadores motivo por el cual se considera un deporte formativo en el cual nos basamos como herramienta pedagógica para manejar el fortalecimiento de la resiliencia teniendo como base sus 5 dimensiones las cuales necesitan ser trabajadas adecuadamente para un desarrollo más óptimo y mejoramiento de la resiliencia en los adolescentes” (Tejada, 2008, p.9).

Se sugiere el ultimate para ser aplicado en la IED SaludCoop sur como alternativa de deporte para el fortalecimiento de la resiliencia de los alumnos que están en la secundaria desde primero de bachillerato en pro de la generación de valores, ecuanimidad, confianza en sí mismo y perseverancia para obtener satisfacción personal por medio de un buen trabajo en equipo y resolución de conflictos utilizando como mediador el dialogo sin generar afectaciones emocionales que produzcan inestabilidad para proyectar la resiliencia en un buen nivel de manera que permita a los jóvenes tener una mejor relación en el entorno (Tejada, 2008, p.17).

3.4 Marco Legal

El área de educación física, recreación y deportes se está transformando de acuerdo con las exigencias que la sociedad hace a la educación las orientaciones de la ley 115 de 1994 y sus normas reglamentarias. En el desarrollo de este estudio es pertinente acogerse a las leyes que la secretaría de educación implantó en la educación ya que estas actividades se realizarán en las horas de educación física en las instalaciones del colegio.

En La resolución 2343 de 1996 los lineamientos curriculares aportan elementos conceptuales para construir el núcleo común del currículo de todas las instituciones educativas, fundamentar los desarrollos educativos hacia los cuales pueden avanzar y generar cambios culturales y sociales. Es pertinente la implementación de este decreto en las actividades escolares ya que la intención de estos lineamientos curriculares se manifiesta en la adquisición de valores y principios para el desarrollo del estudiante.

En La ley 1620 de 2013 se contribuye a la formación de ciudadanos activos que aporten a la construcción de una sociedad democrática, participativa, pluralista e intercultural, mediante la creación del sistema nacional de convivencia escolares una de los avances más importantes en cuanto a la prevención del acoso escolar y un paso certero hacia la igualdad. Para la comunidad escolar en general esta ley es de vital importancia para un desarrollo óptimo de los estudiantes y con esto llevar por un mejor camino a la sociedad generando la construcción de valores ciudadanos y fomentando el respeto por los demás.

En la Ley 181 de 1995 se enfatiza en el fomento del deporte, la recreación y el aprovechamiento de tiempo libre por medio de la educación física, se tiene en cuenta en el proyecto de investigación donde por medio del último se fortalecerá la resiliencia en los adolescentes del grado octavo del colegio SaludCoop sur, de acuerdo a esta ley es importante generar programas donde se fomente el deporte y el aprovechamiento del tiempo libre, ya que es un medio el cual es fundamental para el desarrollo de habilidades motrices, cognitivas y motoras, además de adquirir un mejor desarrollo fisiológico ya que se trabaja los músculos, huesos y órganos con la actividad física.

4. Diseño Metodológico

A continuación, se explicarán los diferentes lineamientos en que se encuentra la monografía, como son el enfoque de la investigación, los alcances de la investigación, luego se explica el diseño metodológico y las fases de la misma, para luego aterrizar más en la investigación con la población y muestra que se va a trabajar y por último se encontrara la técnica de recolección de datos.

4.1 Enfoque de Investigación

De acuerdo con Hernández, Fernández y Baptista (2010), la investigación que se desarrolla en esta investigación es de tipo cuantitativo, debido a que esta se caracteriza por ser un proceso secuenciado y posee un análisis estadístico dentro de la misma. En primer lugar, la investigación surge de una idea, de la cual luego surge una hipótesis o propuesta con base en el contexto. En segundo lugar, se procede a la recolección de datos por medio de la Escala de Resiliencia de Wagnild, G & Young, H., después se procede a realizar la intervención para la cual se va a utilizar el último con el fin de trabajar los diferentes aspectos a tener en cuenta en la Escala de Resiliencia, para lo cual se llevará un control detallado por medio de los planes de clase y diarios de campo.

Igualmente es importante tener en cuenta que durante el momento de la encuesta el investigador debe ser objetivo para que de esta manera la investigación no se vea influenciada por concepciones y/o pensamientos del investigador. Hernández et al. (2010) plantean la necesidad de contar una realidad sin ningún tipo de influencia de creencias y/o pensamientos del

investigador. Para lo cual durante el momento de la encuesta se debe ser lo más neutro posible y limitarse únicamente a realizar la Escala de Resiliencia.

4.2 Alcances de la Investigación

Con respecto al alcance de la investigación fue descriptivo, El cual, según Hernández et al. (2010) busca describir un fenómeno o suceso ya sea en una persona o grupo de personas con aspectos en común, como lo es en este caso la influencia del deporte en la resiliencia de los estudiantes del colegio SaludCoop del grado 802.

Igualmente, Hernández et al. (2010) afirma que es necesario llevar en esta descripción una evaluación la cual se realiza por medio de la Escala de Resiliencia por medio de 5 variables, las cuales permitirán tener una mayor profundidad con respecto al tema a tratar igualmente en la investigación se utilizarán los planes de clase y diarios de campo para de esta forma tener un mayor análisis al respecto.

4.3 Diseño Metodológico de Investigación

El diseño metodológico de la investigación es transversal es aquel que se caracteriza por la recolección de información en un solo momento con el propósito de describir las variables y analizar los resultados, igualmente este se caracteriza por indagar la incidencia de los valores de las variables Hernández et al. (2010), esto fue lo que se realizó durante la aplicación de la Escala de resiliencia y teniendo en cuenta las diferentes variables se realizaron las actividades de clase y los diarios de campo.

4.4 Fases de la investigación

4.4.1 Fase 1 diagnóstica.

Durante esta fase se procede en primer lugar a la aplicación de la Escala de resiliencia a los estudiantes del grado 802, luego de la aplicación de la escala la cual se realizó de manera personal por cada uno de los jóvenes, se procede a la intervención para los cuales en primer lugar se realizaron los planes de clase los cuales buscaban trabajar las diferentes variables que componían La Escala de Resiliencia, igualmente con este se realizó un informe detallado de las clases por medio de los diarios de campo, para así tener la mayor cantidad de información y proceder a la siguiente fase.

4.4.2 Fase 2 Recolección de información.

Luego de establecer la problemática y establecer las características pertinentes con respecto a la contextualización de la población, se procede a buscar los diferentes instrumentos de recolección de datos y se escoge el más apropiado a la investigación, luego se mira el proceso más apto para la implementación del instrumento de recolección de datos y se escoge la muestra con la que se va a realizar la investigación.

4.4.3 Fase 3 Intervención.

Para el desarrollo de esta fase se realiza la aplicación de la Escala de resiliencia a los estudiantes del grado 802, luego de la aplicación de la escala la cual se realizó de manera personal por cada uno de los jóvenes, se procede a la intervención para los cuales en primer lugar se realizaron las sesiones de clase las cuales trabajaron las diferentes variables que componían La

Escala de Resiliencia las cuales eran sentirse bien solo, confianza en si mismo, ecuanimidad, perseverancia y satisfacción personal, igualmente con este se realizó un informe detallado de las clases por medio de los diarios de campo, para así tener la mayor cantidad de información y proceder a la siguiente fase.

4.4.4. Fase 4 Análisis e interpretación de los datos.

Después de la recolección de la información necesaria se procede al análisis de los datos en primer lugar se tabulo, gráfico y analizo toda la información suministrada por la Escala de Resiliencia por medio del Excel 2016, igualmente se procede a hacer un análisis detallado con los diarios de campo, mirando aspectos relevantes durante el desarrollo de las diferentes sesiones de clase.

4.4..5 Fase 5 Conclusión y Prospectiva.

Por último, durante esta fase y teniendo en cuenta la interpretación de los datos, los objetivos planteados en el inicio de la investigación se proceden a realizar las conclusiones de la investigación y se plantea la prospectiva de la investigación para futuros proyectos relacionados con la resiliencia y el deporte.

4.5 Población y Muestra

Para el desarrollo de esta investigación se tomó como población la I.E.D SaludCoop sur, con un total de 1.200 estudiantes, la muestra fueron los estudiantes del grado 802 de la jornada de la tarde, los cuales han tenido dificultades en su comportamiento, son repitentes, hay problemas de embarazo, problemas de agresión verbal, por lo tanto, los niveles de agresividad e intolerancia son muy altos, pero se evidencia una buena disposición hacia las nuevas actividades.

Para la muestra, se tomó el grado 802 el cual está conformado por 39 estudiantes 22 mujeres y 17 hombres, comprendidos en las edades entre 13 y 15 años, la mayoría de ellos viven en la localidad de Kennedy, en algunos casos sus familias están compuestas por mamá y papá pero existe un gran porcentaje en el cual no existe la figura paterna, así mismo, un alto porcentaje de los estudiantes practica deporte pero otro considerado porcentaje no lo practica ni realiza actividad física y la gran mayoría de estudiantes no conocen el deporte ultimate.

4.6 Instrumentos de recolección de datos

4.6.1 Escala de resiliencia

La escala de resiliencia fue construida por Wagnild y Young en 1988, y fue revisada por los mismos autores en 1993. Se basa principalmente en 5 dimensiones las cuales son: sentirse bien solo, confianza en si mismo, perseverancia, ecuanimidad y satisfacción personal, Está compuesta de 25 ítems, los cuales puntúan en una escala tipo Likert de 7 puntos, donde 1 es en desacuerdo, y un máximo de acuerdo es 7. Los participantes indicarán el grado de conformidad con el ítem, ya que todos los ítems son calificados positivamente; los más altos puntajes serán indicadores de mayor resiliencia, el rango de puntaje varía entre 25 y 175 puntos.

4.6.2 Diarios de campo

Se utilizaron 3 diarios de campo para poder registrar la información de los acontecimientos más relevantes de los estudiantes al momento de realizar las actividades propuestas de la modalidad deportiva Ultimate, en donde se estuvo evidenciando el desarrollo de las 5 dimensiones de la resiliencia, perseverancia, ecuanimidad, sentirse bien solo, confianza en sí mismo, satisfacción personal.

5. Resultados

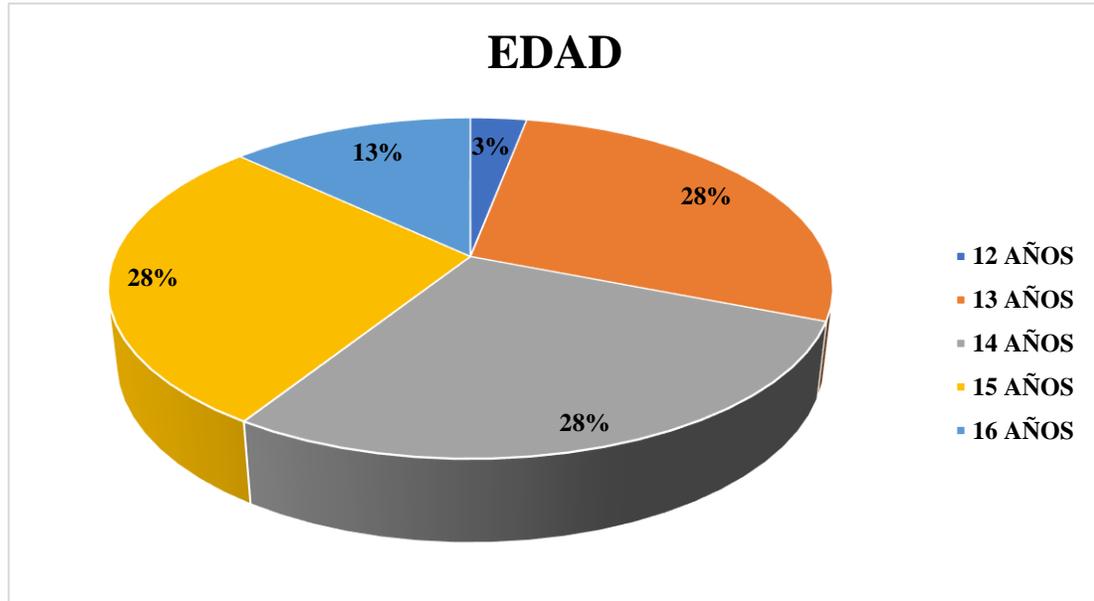
A continuación, se presentan los resultados de la escala de resiliencia y de los análisis, así como de la caracterización que se realizó a los estudiantes. La escala de resiliencia se aplicó al inicio de la investigación a todo el curso de 802 de la I.E.D SaludCoop sur, este ejercicio se desarrolló en el aula donde se explicó cómo responder cada pregunta, luego que los estudiantes contestaran las encuestas de la escala se analizaron por medio de un archivo de Microsoft Excel para luego representarlos con tablas y gráficas. Se tuvo en cuenta las cinco dimensiones que componen la resiliencia, en los resultados analizados se pudo evidenciar el nivel de resiliencia de cada estudiante ya que según el puntaje que obtuvo se determina si se encuentra entre los niveles: bajo, moderado o alto. Por otra parte, en la caracterización se tuvo en cuenta aspectos como: genero, edad, estrato, con quien vive, si realiza deporte, localidad y si conoce el último. En este análisis se determinó los porcentajes de la población dependiendo cada variable.

5.1 Técnicas de análisis de resultados

5.1.1 Caracterización.

En este apartado se pretende analizar los datos obtenidos durante la aplicación de la escala y la caracterización de la población. Una de las variables de la caracterización es la edad, aunque se deducía por el grado que fueran adolescentes se quiso demostrar los porcentajes y los rangos con el fin que la investigación se realice a una población específica, en la gráfica 1 se muestra el porcentaje del curso en cuanto a la edad.

Figura 1 Edad de los estudiantes de la I.E.D. SaludCoop sur

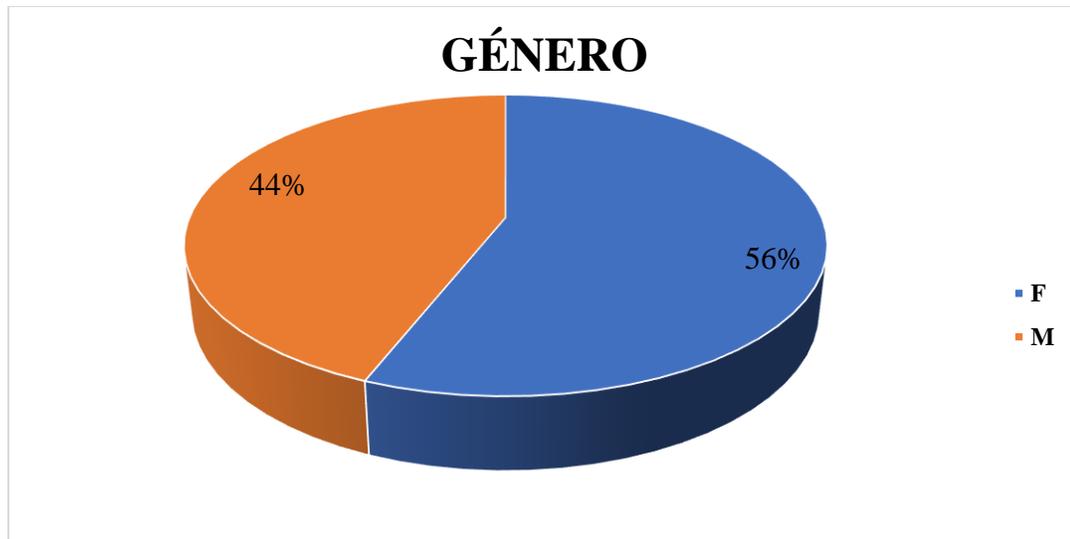


Fuente; elaboración propia del proyecto (2018).

De acuerdo con la figura 1 se determinó el porcentaje de edades de los estudiantes, se percibió los porcentajes de cada edad dando como resultado 12 años 3%, 13 años 28%, 14 años 28%, 15 años 28% y 16 años 13%. De acuerdo a estos resultados vemos que en general no hay una diferencia significativa en los rangos de edad. Ahora bien, estos rangos de edad según la OMS se encuentran entre la etapa de la adolescencia, donde experimentan cambios biológicos y psicológicos afectando el entorno de la persona.

Entre los estudiantes se encontraron 22 mujeres y 17 hombres, en el gráfico 2 se evidencia los porcentajes que presenta el curso.

Figura 2 Género de los estudiantes de la I.E.D. SaludCoop sur

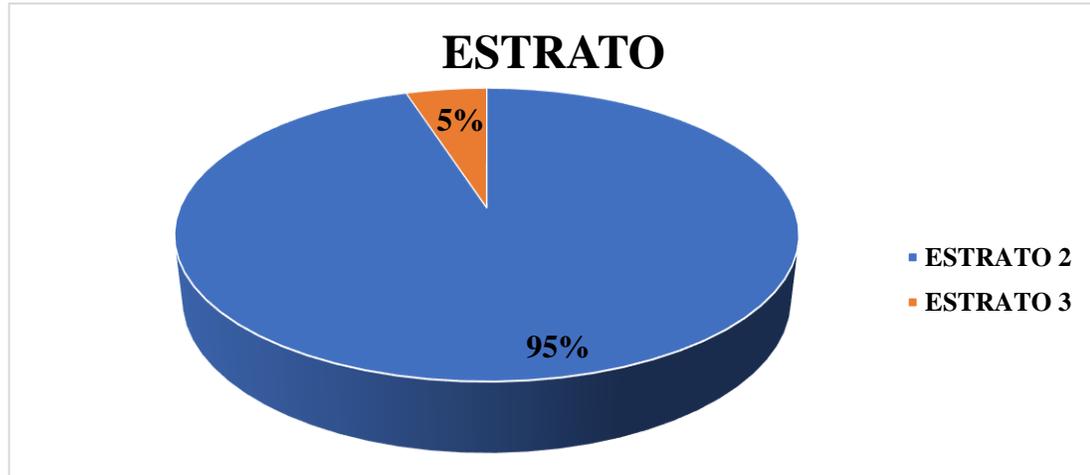


Fuente; elaboración propia del proyecto (2018).

En la figura 2 tenemos los datos de la participación por género del curso, donde muestra que el género femenino con el 56% predomina al género masculino que tiene el 44% del curso. Además, con relación al estudio este aspecto influye ya que según Cordini (2005) en su estudio expone las diferencias de las mujeres y los hombres respecto a la resiliencia, donde determino que las mujeres son más resilientes por la utilización de componentes instrumentales que los hombres no manejan.

En la participación por estrato se determinó el porcentaje de los estudiantes donde se encontró que en el estrato dos residen 37 jóvenes y en el estrato tres solo 2 jóvenes, el grafico 3 muestra los porcentajes de cada estrato.

Figura 3 Estrato de los estudiantes de la I.E.D. SaludCoop sur.

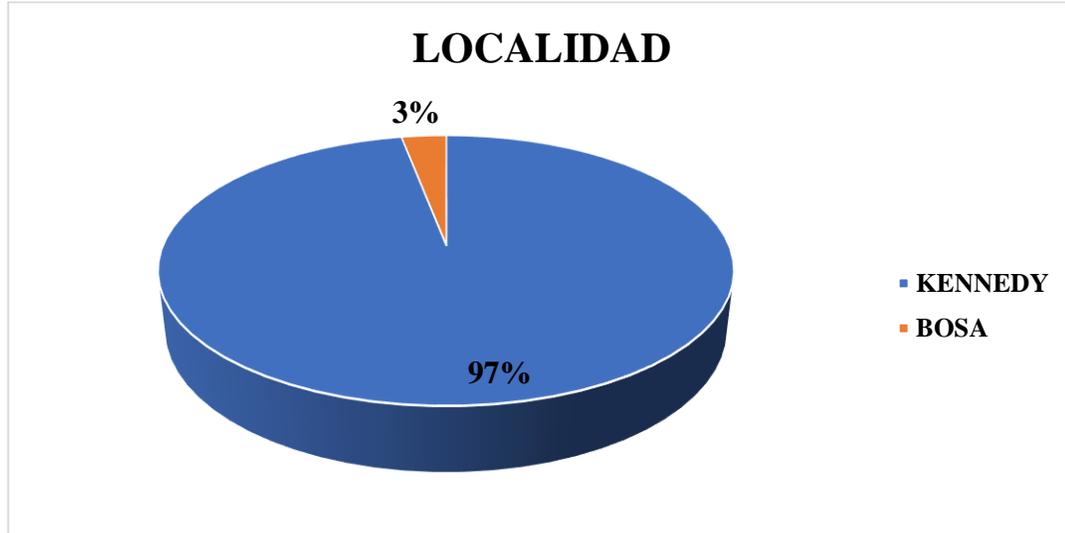


Fuente; elaboración propia del proyecto (2018).

En esta figura 3 se muestra el estrato en el que viven los estudiantes, teniendo en cuenta que la Institución es al sur de Bogotá donde predominan los estratos 1,2 y 3 se esperaba la cantidad de estudiantes que habitan en estos, teniendo el estrato 3 el 5% del curso con la menos cantidad y el estrato 2 con el 95% del curso con la mayor cantidad. Así mismo el estrato social es determinante en el nivel de resiliencia, ya que los jóvenes de estratos bajos tienden a responder diferente en el desarrollo de la identidad resiliente, por lo cual adquieren mayor resiliencia que los estratos superiores Antonovsky (1987).

La mayoría de los estudiantes son de la localidad de Kennedy, exceptuando a un estudiante que es de la localidad de Bosa, el grafico 4 nos muestra que porcentajes nos da estos números.

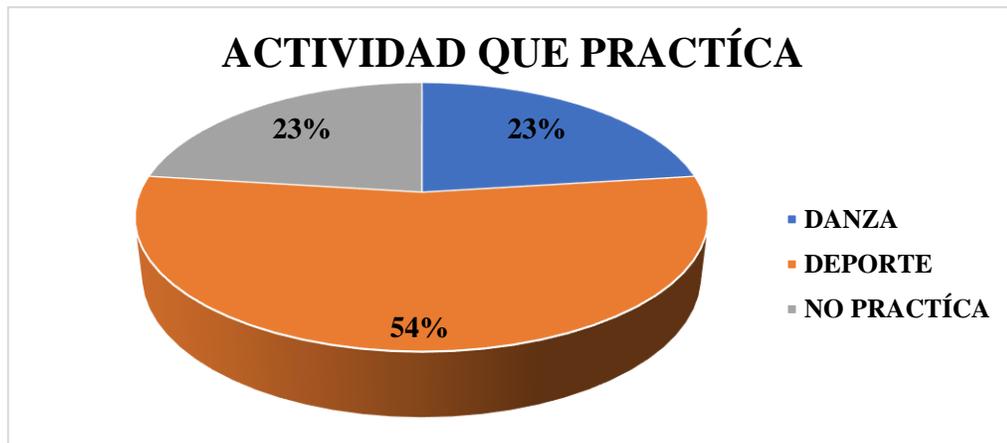
Figura 4 Localidad donde residen los estudiantes de la I.E.D.SaludCoop sur.



Fuente; elaboración propia del proyecto (2018).

En esta figura 4 se refleja las localidades en las que residen los estudiantes, donde la mayoría con el 97% de los estudiantes viven en la localidad de Kennedy y la minoría que es el 3% en la localidad de Bosa. Según lo afirmado por (Osorio 2017) en su estudio: “la resiliencia asociada al rendimiento académico en estudiantes de grado noveno en educación básica secundaria de la institución educativa Jorge Ardila Duarte de Bucaramanga Santander,” dice que la resiliencia es sustentada fundando una relación con el entorno y la persona, consiguiendo un desarrollo sano donde mejore aspectos importantes en la cotidianidad. Según las encuestas una de las variables es la actividad que practican, donde los estudiantes respondieron deporte, danza y no práctica, en el gráfico 5 se ven los porcentajes a lo que respondieron los estudiantes.

Figura 5 Actividad que practican los estudiantes de la I.E.D. SaludCoop sur.

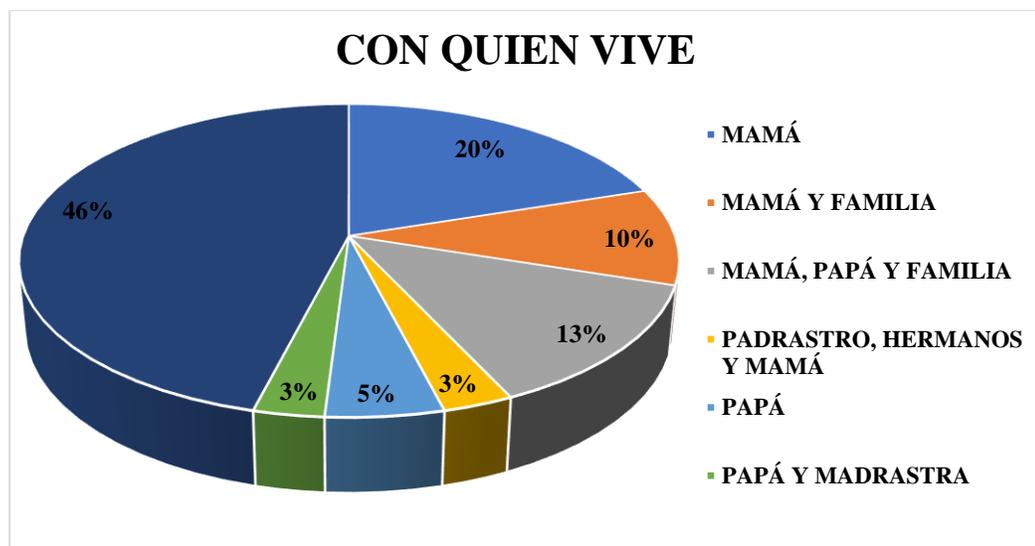


Fuente; elaboración propia del proyecto (2018).

La figura 5 muestra el porcentaje de las respuestas de los estudiantes referente a la pregunta si practica deporte o actividad física, donde el deporte con un 54% fue la alternativa que más respondieron seguido por la práctica de la danza con 23% aunque los que no practican deporte ni actividad física obtuvieron un 23%, esto refleja que la mayoría de estudiantes realizan actividad física, aunque teniendo en cuenta el rango de edad y la etapa en la que atraviesan, un 23 % es un número elevado de adolescentes que no practican ninguna actividad. Respecto a estos resultados donde la práctica del deporte obtiene mayor porcentaje según (Penagos 2012) dice que el deporte recreativo es aquel que se realiza por diversión y por placer dejando a un lado la competitividad y la necesidad de superar a los demás.

De acuerdo al ámbito familiar los estudiantes respondieron con quien viven, en la gráfica 6 muestra los resultados en porcentajes de los parientes de cada estudiante.

Figura 6 personas que viven con los estudiantes de la I.E.D. SaludCoop sur.

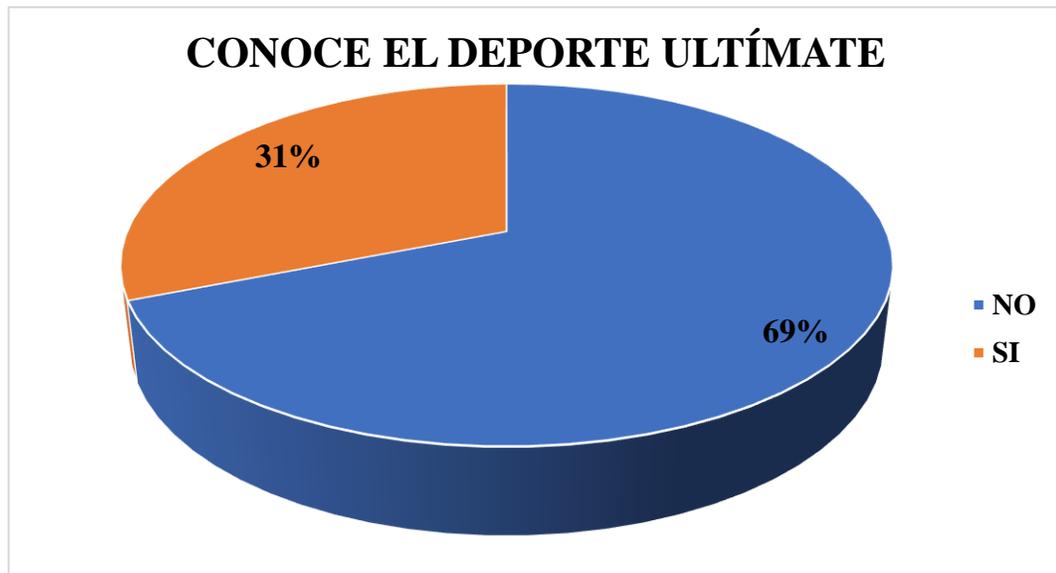


Fuente; elaboración propia del proyecto (2018).

En la figura 6 se determinó el porcentaje de las personas que viven con los estudiantes, en la gráfica se evidencia que el 46% de estudiantes viven con la mamá y el papá, seguido por el 20% que viven con solo la mamá, luego el 13% que vive con la mamá, papá y familia (abuelos, tíos, primos etc.), sigue con el 10% los que viven con mamá y familia, luego con el 5% los que viven solo con el papá, con el 3% que vive con mamá, padrastro y hermanos y por último el 3% que viven con papá y madrastra. Según estos datos obtenidos que refiere a las personas que viven con los estudiantes las cuales son importantes para el desarrollo de la resiliencia de los jóvenes y que es directamente afectada por las personas que los rodea, puesto que una sola persona puede ser determinante para que el joven mejore o empeore la resiliencia (Beltran 2014).

La siguiente gráfica 7 presenta el porcentaje sobre el conocimiento del último, ya que 27 estudiantes en la encuesta respondieron negativo y 12 si lo conocen, en la gráfica número 7 vemos los porcentajes de estos resultados.

Figura 7 Conoce el Últimate.



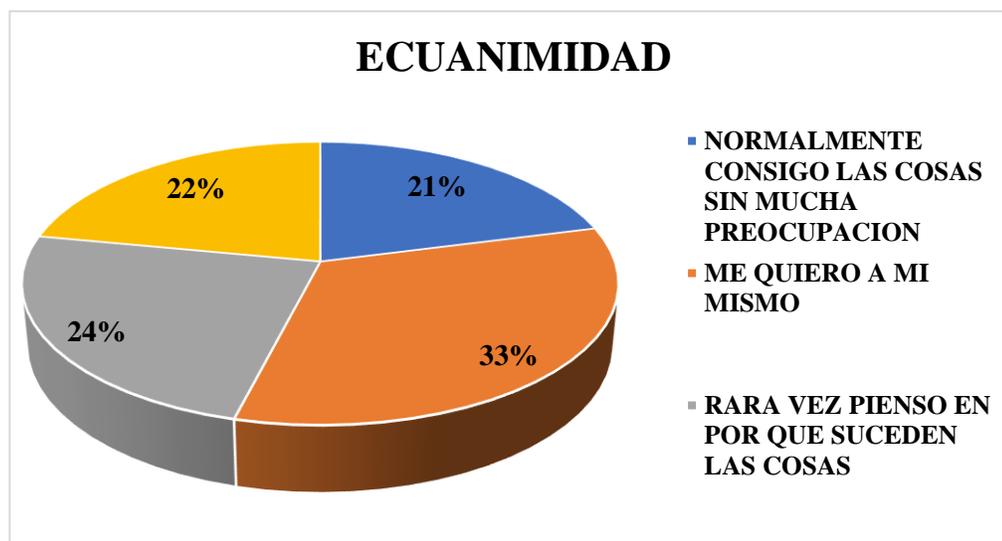
Fuente; elaboración propia del proyecto (2018).

En esta figura 7 se muestra el porcentaje de estudiantes que conocen el Últimate, donde podemos evidenciar que el 69% de los estudiantes no lo conocen y el otro 31% si conocen acerca del último. Teniendo en cuenta que en la práctica de este deporte se trabajan diferentes aspectos de la resiliencia como; respeto, tolerancia, responsabilidad, honestidad y autocontrol, por esto se considera como un deporte formativo (Tejada 2008).

5.1.2 Dimensiones de la resiliencia.

A continuación, se muestran las gráficas de cada una de las dimensiones de la escala de resiliencia de acuerdo a lo que respondieron los estudiantes de grado 802 del colegio SaludCoop sur, se representaran los porcentajes de cada pregunta de la dimensión.

Figura 8 Análisis de la ecuanimidad.

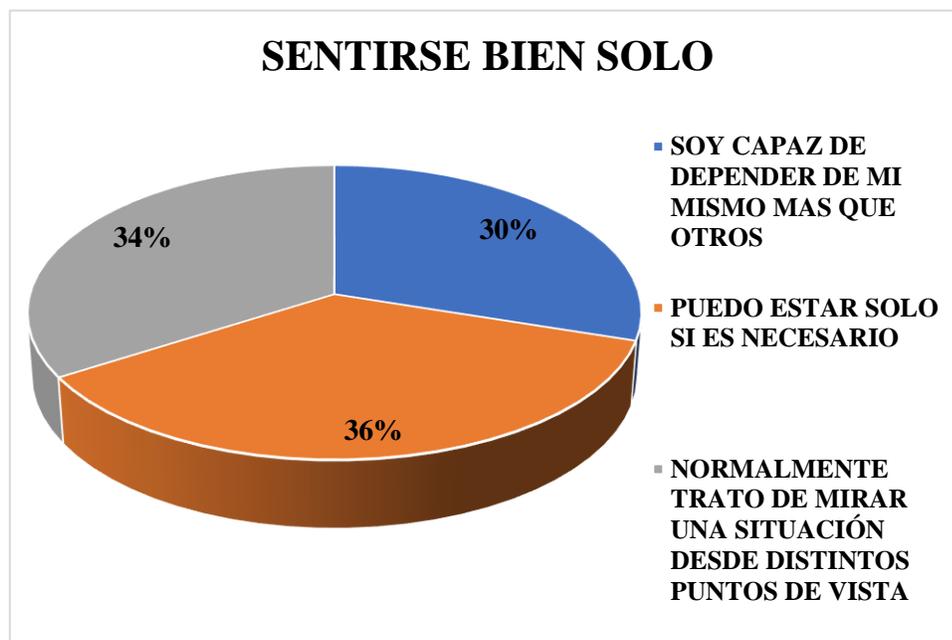


Fuente; elaboración propia del proyecto (2018).

La ecuanimidad es un aspecto observable en la gráfica 8 importante de la resiliencia y es una de las cinco dimensiones que la componen, de acuerdo a el test de resiliencia esta es calificada por las preguntas 7,8,11 y 12, en la gráfica se muestran los resultados obtenidos por los estudiantes, donde la pregunta ¿me quiero a mi mismo? tiene un porcentaje de 33% siendo la más alta, de acuerdo a este resultado podemos determinar que los estudiantes poseen un alto grado de autoestima lo cual es beneficioso para la resiliencia, la pregunta que obtuvo el segundo mejor porcentaje con el 24% es ¿rara vez pienso por qué suceden las cosas? Analizando esta pregunta se aprecia que los estudiantes actúan a veces sin pensar, por lo cual esto puede provocar que afecte negativamente en el contexto donde se encuentren. Otra pregunta es ¿hago las cosas de una vez cada día? Esta pregunta fue una de las más bajas con el 22% donde evidencia que algunos estudiantes no realizan sus obligaciones a tiempo, dejándolas para último momento y la pregunta con más bajo porcentaje que es ¿normalmente consigo las cosas sin mucha preocupación? Obteniendo está el porcentaje más bajo nos muestra que a estos jóvenes no se les

hace fácil obtener lo que desean. Cabe mencionar que una actitud ecuánime tiende ser equilibrada y serena en situaciones conflictivas (Merino 2009).

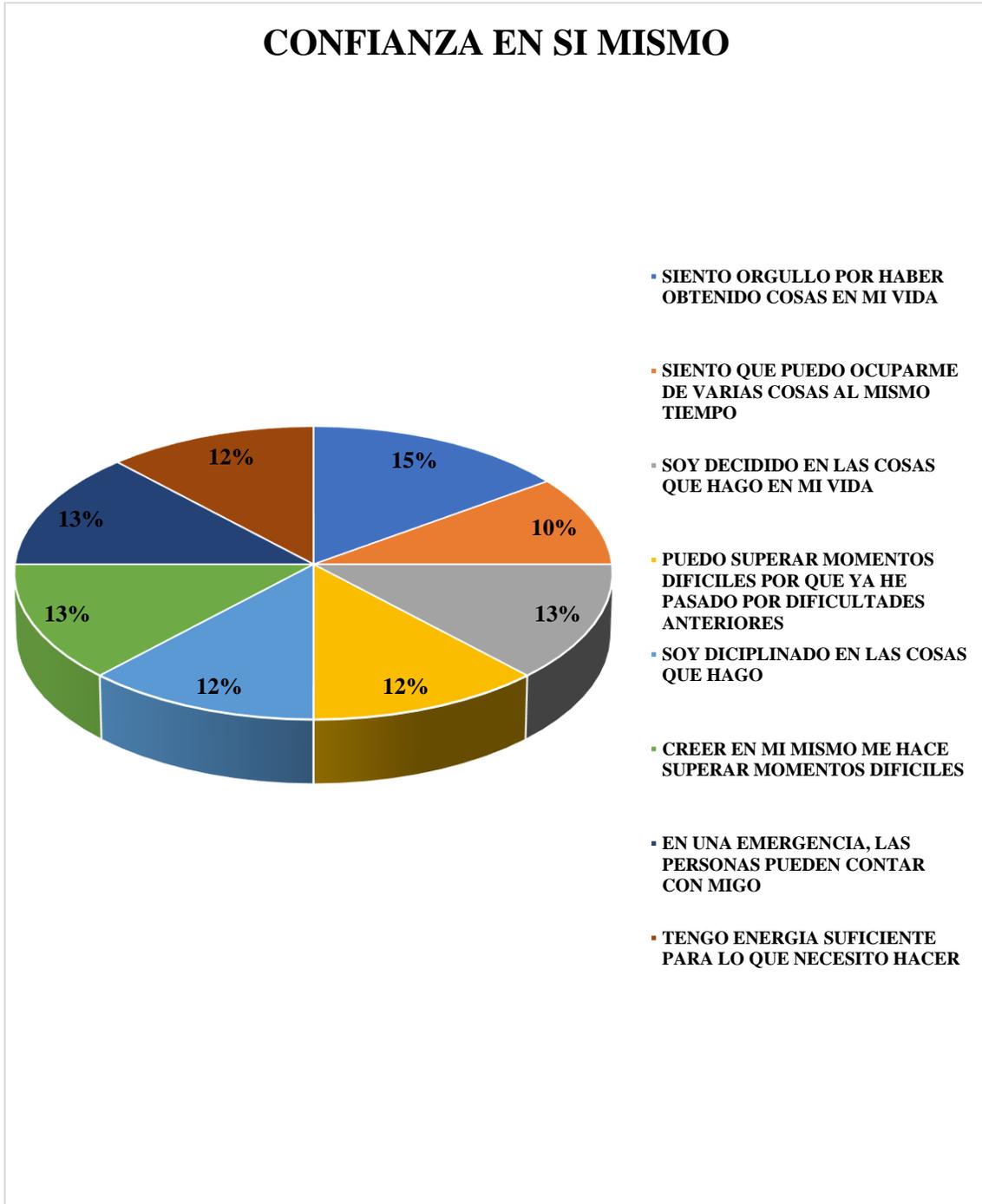
Figura 9 *Análisis de sentirse bien solo.*



Fuente; elaboración propia del proyecto (2018).

Sentirse bien solo es una de las dimensiones que componen la resiliencia, se puede ver en la gráfica 9 la cual está compuesta por las preguntas 5,3 y 19. En esta grafica nos muestra que las preguntas que componen esta dimensión no obtuvieron una diferencia significativa, ya que la pregunta que más porcentaje obtuvo fue del 36% obteniendo la que sigue 34% y la que menos tuvo fue 30%. El tiempo de soledad no siempre es negativo, ya que en estos momentos el tiempo puede ser utilizado para realizar actividades que estando con otras personas no podría hacer (Gardey 2009).

Figura 10 *Análisis de confianza en sí mismo.*

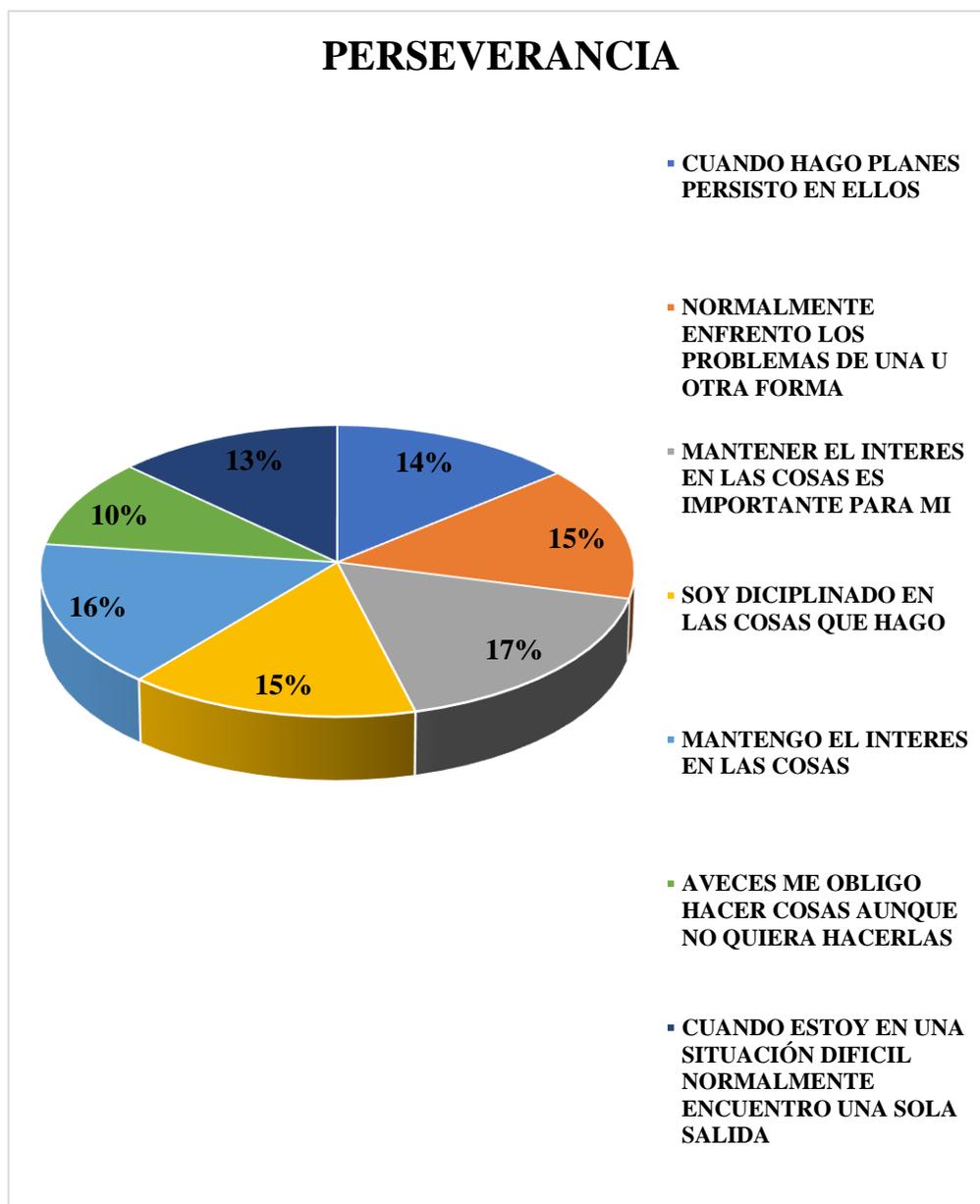


Fuente; elaboración propia del proyecto (2018).

En la figura 10 se evalúa las preguntas número 6, 9, 10, 13, 17,18 y 24, donde el mayor porcentaje que fue de 15% se dio en la pregunta ¿siento orgullo por haber obtenido cosas en mi vida? De acuerdo a este resultado se determina que los estudiantes se benefician personalmente cuando logran sus objetivos siendo esto una característica importante para mejorar la resiliencia, el segundo lugar de los mejores porcentajes lo obtuvieron 3 preguntas las cuales tienen cada una un 13% seguidas con otras tres con el 12% y por último con el 10% la pregunta ¿siento que puedo ocuparme de varias cosas al mismo tiempo? Esto muestra que los estudiantes prefieren hacer las cosas poco a poco, ya que así no se van a sentir hostigados por las cosas que deben hacer. La confianza en sí mismo no es relacionada con poder hacer todo, esta dimensión es importante para desarrollar la personalidad de los jóvenes puesto que si tiene un nivel bajo en esta dimensión tienden a depender de la aprobación de los demás para sentirse bien con ellos, a esto se suma que es afecta la toma de decisiones ya que suelen tener miedo al fracaso (Gardey, 2009).

A continuación, se presenta los porcentajes obtenidos a las preguntas que corresponde a la dimensión de perseverancia.

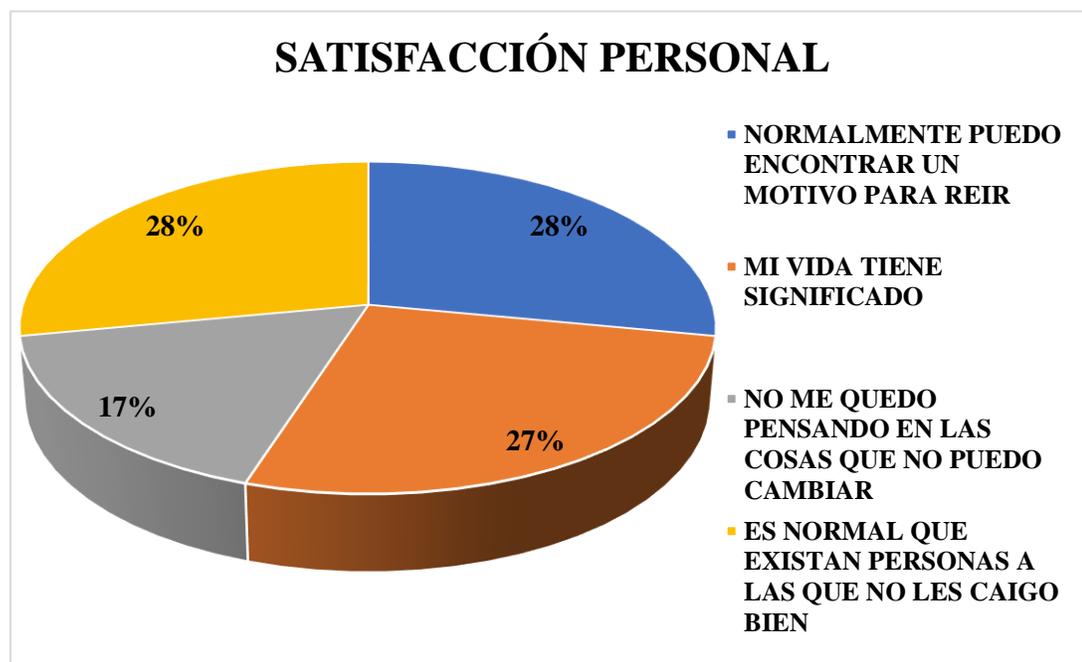
Figura 11 *Análisis de perseverancia.*



Fuente; elaboración propia del proyecto (2018).

En la escala de resiliencia, de la figura 11, esta dimensión fue una de las que obtuvo mayor porcentaje, está compuesta por siete preguntas las cuales están enfocadas a la perseverancia, en la pregunta ¿mantener el interés de las cosas es importante para mí? Con el 17% fue la de mayor puntaje. Por otra parte, en la pregunta ¿a veces me obligo hacer las cosas, aunque no quiera hacerlas? Obtuvo un porcentaje de 10%, el cual fue el más bajo y por ende lo que quiere decir que los estudiantes no hacen fácilmente lo que no quieren hacer. El éxito está relacionado con la aplicación de esta dimensión, esto aplica para los proyectos, trabajos físicos o relaciones amorosas los cuales tienen un objetivo en el cual se alcanza con esfuerzo y dedicación (Gardey, 2009).

Figura 12 *Análisis de satisfacción personal.*

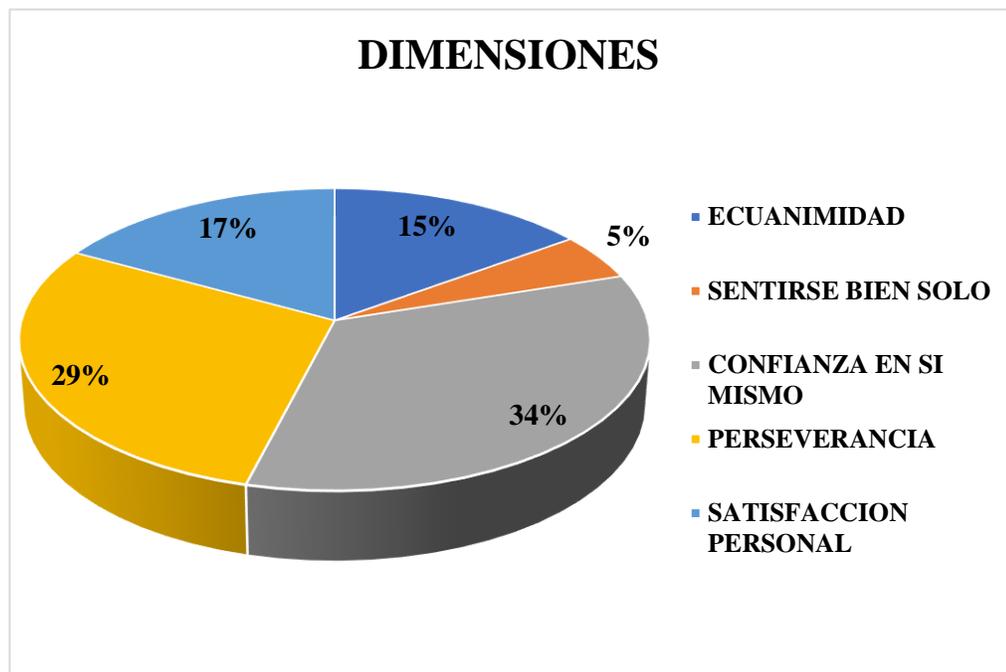


Fuente; elaboración propia del proyecto (2018).

Esta dimensión se compone de las preguntas 16, 21, 22 y 25 donde la pregunta ¿no me quedo pensando en las cosas que no puedo cambiar? Representa el resultado más bajo con el 17%, por otra parte, las otras preguntas obtuvieron el 83% donde no hubo diferencia entre ellas, se puede ver en la figura 12. Esta dimensión refiere a la satisfacción que se obtiene por algún resultado, es estar en paz mental y feliz de la vida (Gardey, 2009). Con respecto a lo anterior el resultado de estas preguntas obtuvieron un puntaje significativo frente a las demás.

Después de determinar el resultado de cada dimensión se opta por representar cada una de ellas en un solo gráfico, en el cual según su porcentaje en la escala de resiliencia será comparado con las otras, en la gráfica 13 muestra los resultados y su porcentaje relacionándolas.

Figura 13 Análisis de dimensiones.



Fuente; elaboración propia del proyecto (2018).

En esta figura 13 se determinaron los resultados de las dimensiones, en una comparación entre ellas se ve que confianza en sí mismo fue la que mayor porcentaje tuvo con el 34% seguida por perseverancia con el 29% demostrando que los estudiantes son fuertes en estas ya que representa el 63% de la escala, por otra parte, satisfacción personal con el 17%, ecuanimidad con el 15% y sentirse bien solo con el 5% son las que menos porcentaje tuvieron sumando entre las tres 37% de la escala.

Finalmente, se interpretaron los resultados de la escala de resiliencia, los cuales se identificaron en el varemos que la escala determina, como se ve en la tabla 1.

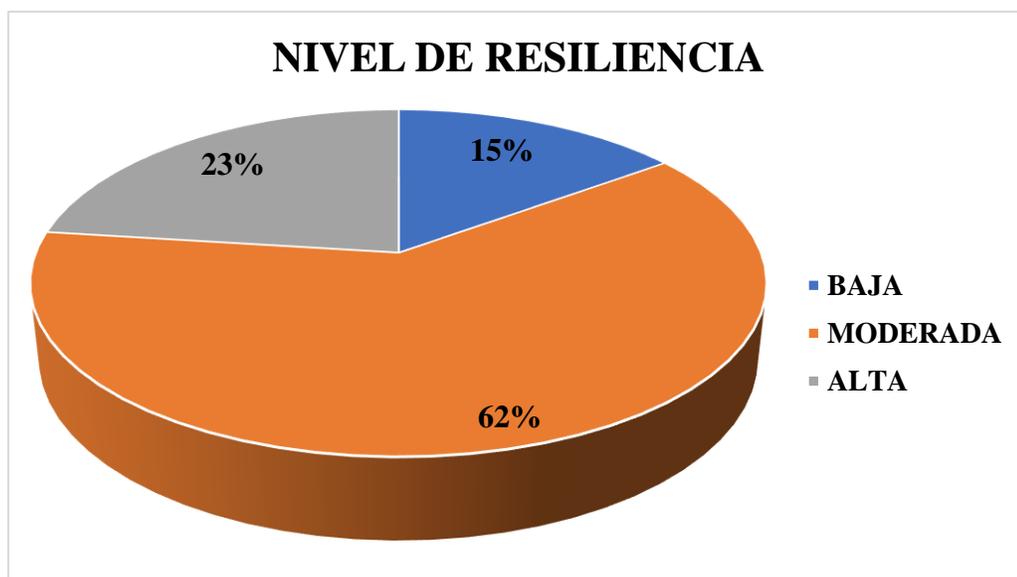
Tabla 1 Varemos escala de resiliencia

NIVEL DE RESILIENCIA	NUMERO DE ESTUDIANTES	%
BAJA -121	6	15%
MODERADA 121	24	62%
ALTA 147+	9	23%

Fuente; elaboración propia del proyecto (2018).

En la tabla 1 se encuentran los datos a analizar, ya que con la gráfica 14 podemos evidenciar los porcentajes del nivel de resiliencia que obtuvieron en los estudiantes de 802.

Figura 14 Análisis de nivel de resiliencia en los estudiantes de la I.E.D SaludCoop sur



Fuente; elaboración propia del proyecto (2018).

En la figura 14 se encontraron los porcentajes del nivel de resiliencia, con esto se determinó que el 15% tiene la resiliencia baja, con el 23% vemos la resiliencia alta y donde hubo mayor cantidad de personas fue en la resiliencia moderada con el 62%.

5.2 Interpretación de los resultados

Según lo afirmado por Cordini (2005) basándose del término de la resiliencia en la física que es la capacidad de un cuerpo de resistir, no deformarse y ser fuerte con la presión, pero adaptado al ser humano, se puede especificar en el comportamiento de los adolescentes y de las presiones que estos se enfrentan en el ámbito social, personal y corporal, estos cambios son significativos para el desarrollo de la resiliencia y por ende en esta monografía además de contextualizar a los estudiantes se busca analizar la escala de resiliencia que se aplicó, estos datos se tabularon y luego se graficaron con el fin de contrarrestar la información.

Según los datos obtenidos se determinó que los estudiantes en la dimensión de sentirse bien solo obtuvieron el puntaje más bajo, lo que quiere decir que los jóvenes al estar solos se sienten inseguros y teniendo en cuenta afirmaciones de algunos alumnos en las intervenciones donde expresaban que en ocasiones no pueden dormir en sus habitaciones y por ende se tienen que ir a el cuarto de los papas, se deduce que fortalecer este aspecto de la resiliencia ayudaría a los estudiantes hacer más autónomos, según Beltrán (2014) dice que no es malo el sentimiento de soledad, puesto que en ese momento puede ser útil para realizar tareas en solitario gozando de su tranquilidad, la resiliencia actuaría de una manera positiva en los estudiantes ayudándolos a emplear mejor el tiempo en soledad.

Se realizaron las intervenciones con el deporte ultimate para hacer un pilotaje de cómo se puede desarrollar los aspectos de resiliencia, para esto se realizaron tres sesiones en las cuales se

diseñaron y ejecutaron actividades con el *ultímate* como herramienta pedagógica, en estas intervenciones se trabajaron cada una de las dimensiones de la resiliencia. Como futuros profesionales se quiso trabajar la resiliencia en el ámbito escolar ya que esta posee aspectos importantes para el desarrollo sano de los adolescentes para que tengan herramientas positivas para afrontar la vida. Como futuros docentes es comfortable implantar aspectos en los estudiantes los cuales van hacer de gran utilidad para su proyecto de vida, en donde la resiliencia juega un papel clave para el cumplimiento de las metas que se propongan, además en el ámbito escolar, según Salgado (2007) luego de hacer un estudio en estudiantes de 5° y 6° determino que los factores de resiliencia y del rendimiento académico tienen relación. En la realización de esta monografía nos enfrentamos a situaciones difíciles, pero de gran aprendizaje, ya que la experiencia de diseñar y ejecutar actividades pedagógicas fue un reto profesional el cual nos dejó varias enseñanzas.

5.2.1 Diarios de campo.

A continuación, se encuentra el cuadro de los diarios de campo, las observaciones y actitudes de los estudiantes durante la intervención en el colegio I.E.D SaludCoop sur por medio de la estrategia pedagógica a través del *ultímate*, en donde en cada sesión de clase se trabajaron las dimensiones de la resiliencia, las cuales son perseverancia, confianza en sí mismo, sentirse bien solo, ecuanimidad y satisfacción personal.

Tabla 2 diario de campo 1.

DIARIO DE CAMPO 1	
OBJETIVO	Aplicar la escala de resiliencia a los estudiantes de la I.E.D SaludCoop sur del grado 802 de la jornada de la tarde.
OBSERVACIÓN	Llegamos al colegio a las 4:45 pm, nos reunimos con los estudiantes en un salón bastante grande, se realizó la explicación de lo que vamos a hacer en este día y en las demás intervenciones, se realizaron algunas preguntas con los estudiantes como por ejemplo si conocían el deporte ultimate, si sabían que era resiliencia, luego de esto se les dio el concepto de resiliencia y se dio inicio a la aplicación de la escala de resiliencia se desarrolló esta satisfactoriamente y dimos inicio a recoger los datos.
CONCLUSIÓN	Durante la aplicación de esta escala de resiliencia se pudo evidenciar que algunos de los estudiantes molestaban, aparte de esto había agresión verbal entre ellos y su relación no era la mejor siendo aún ellos del mismo curso.

Fuente; elaboración propia del proyecto (2018).

Tabla 3 *diario de campo 2.*

DIARIO DE CAMPO 2	
OBJETIVO	Dar a conocer el deporte último a los alumnos.
OBSERVACION	Se realiza una actividad de relevos por equipos, es una actividad adecuada para estudiantes en estas edades, en esta actividad se evidencia que los estudiantes mantienen una buena actitud, les parece entretenida y se ven contentos, se ve que los estudiantes no se llevan muy bien entre sí, y se evidencia que la mayor parte del tiempo permanecen en grupos del mismo género. En la actividad también se evidencia que algunos estudiantes no manejan el vocabulario adecuado y hay agresión física y verbal entre ellos.
CONCLUSIÓN	Se evidencio que los estudiantes estaban acostumbrados a trabajar siempre con los mismos compañeros, pero para esta actividad se realizó una dinámica para crear diferentes grupos y algunos les molesto un poco.

Fuente; elaboración propia del proyecto (2018).

Tabla 4 diario de campo 3.

DIARIO DE CAMPO 3	
OBJETIVO	Realizar actividades pedagógicas en grupo, donde el estudiante asume un rol para el beneficio del equipo.
OBSERVACIÓN	Esta clase se realizó en la cancha del colegio, los estudiantes formaron grupos 4 de 10 personas donde realizaron actividades de relevos con el disco. Se analizó el comportamiento de los estudiantes, y se vio que estos constantemente interactuaban, se daban consejos de como lanzar y se apoyaban entre sí, en ocasiones cuando a alguien se le dificultaba la técnica a y lograba hacerlo bien el grupo lo aplaudía haciéndolo sentir bien y por esto le ponía más empeño a la actividad.
CONCLUSIÓN	Luego de realizar esta intervención se concluye que es viable trabajar la resiliencia mediante el ultimate, luego de observar las reacciones de los estudiantes se determinó que el objetivo de la sesión fue alcanzado.

Fuente; elaboración propia del proyecto (2018).

Tabla 5 diario de campo 4.

DIARIO DE CAMPO 4	
OBJETIVO	Aplicar lo enseñado en las dos intervenciones anteriores, en el campeonato de Ultimate uniendo todas las dimensiones que aplicamos durante las intervenciones anteriores.
OBSERVACIÓN	Se realiza un trabajo de movilidad articular para predisponer el cuerpo para la actividad que se va a realizar, en este caso el campeonato que ya teníamos planificado para esta intervención. Luego de esto se explican nuevamente algunas de las reglas del ultimate, los agarres del disco y la manera en que se lanza para que tengan mejor participación en el juego y campeonato aplicado.
CONCLUSIÓN	Bueno durante todo este proceso de participación de los jóvenes fue muy interesante porque grupos que no trabajaban en equipo y en la anterior intervención decían que iban a perder ni pasar la primera ronda, gratificadamente supieron trabajar en ese proceso de competición y ganaron el campeonato y al final en la retroalimentación aceptaron que escuchando las indicaciones del docente que les está enseñando el deporte y explicándoles como poder trabajar en equipo y manejar vocabulario respetuoso en el juego se puede cumplir los objetivos del deporte. Y que aprendieron a entenderse con los demás tener paciencia con los compañeros y concentración en el juego, aparte de disfrutarlo pueden aplicarlo bien, para ganar.

Fuente; elaboración propia del proyecto (2018).

5.2.2 Interpretación análisis diarios de campo.

Las actividades de pilotaje desarrolladas expresaron el aprendizaje vivencial durante el proceso de lo experimentado, frente a esto se observó el desarrollo de las actitudes de los estudiantes de principio a fin. Al inicio de la investigación se notó que los estudiantes no tenían una expresión adecuada con sus compañeros, ya que en ocasiones se agredía verbalmente y presentaban discriminación entre ellos, se evidencio que trabajando las dimensiones de la escala de resiliencia por medio de las actividades de ultímate la relación entre ellos mejoro, ya que se vieron trabajando en equipo e incluyendo a los estudiantes que constante mente estaban aislados del resto del grupo trabajando juntos para alcanzar un objetivo.

5.2.3 Matriz actividades pedagógicas por medio del ultímate.

A continuación, encontraremos un pilotaje el cual se realizó sobre las actividades propuestas desde la estrategia pedagógica del ultímate en los estudiantes de la I.E.D SaludCoop sur del grado 802 de la jornada de la tarde, para aportar al fortalecimiento de resiliencia y que de esta manera afecte positivamente el ámbito escolar y social de los estudiantes.

Tabla 6 matriz actividades pedagógicas.

FECHA	21 marzo 2018
INTERVENCIÓN	Escala de resiliencia.
OBJETIVO	Aplicar la escala de resiliencia a los estudiantes del grado 802 de la I.E.D SaludCoop sur.
DESARROLLO	Se explicó a los estudiantes acerca de lo que íbamos a realizar durante estas intervenciones, se les explico el concepto de resiliencia, y se dio inicio a desarrollar la escala.
EVALUACIÓN	Evidenciar que todos los estudiantes hayan diligenciado de manera correcta todos los ítems de la escala de resiliencia.
FECHA	28 de marzo 2018
INTERVENCIÓN	Sesión número 1.
OBJETIVO	Implementar ejercicios por medio del ultimate para fortalecer la Perseverancia y la confianza en sí mismo.
DESARROLLO	Se explican algunas de las reglas del ultimate, los agarres del disco y la manera en que se lanza. Se realiza un ejercicio por parejas en donde se pasan el disco a una distancia de 3 metros, después de que tengan más confianza de tirar el disco lo realizan desde más lejos.
EVALUACIÓN	Evidenciar como los estudiantes tomaron las actividades propuestas por los profesores, como se desarrollaron individualmente y cuál fue la relación con sus compañeros durante estas actividades.

FECHA

11 de abril de 2018

INTERVENCIÓN

Sesión número 2.

OBJETIVO

Fomentar la interacción entre los estudiantes para que así ellos lograran fortalecer y trabajar la ecuanimidad y el sentirse bien solo.

DESARROLLO

Se ubicaba cada grupo en un cuadrado, y se ubica cada jugador en una esquina y teniendo en cuenta la técnica aprendida deben lanzar el disco y en el momento que lo lanza corre hacia la posición que lo lanzo. Se dividió el grupo en dos, y se ubicaron verticalmente con el fin de lanzar el disco, pero con una distancia más compleja.

EVALUACIÓN

Observar como reaccionaban los estudiantes al realizar las actividades planteadas, que sensaciones les causaban estas y como se sentían.

FECHA

18 de abril de 2018

INTERVENCIÓN	Sesión número 3.
OBJETIVO	Aplicar ya todo lo enseñado sobre el deporte y la forma de trabajar en grupo para fortalecer la satisfacción personal de cada uno en el mini campeonato.
DESARROLLO	Comenzamos el campeonato son 4 grupos donde dos se quedan entrenando y los otros comienzan a competir se ve motivación por los jóvenes se ven trabajando en equipo para cumplir el objetivo del juego, los dos primeros grupos participan de hay salió el primer campeón, pasamos a los otros dos grupos para que compitan y salga el segundo ganador y segundo perdedor, cuando ya tenemos a los dos ganadores y a los dos perdedores donde vamos a ponerlos a competir y de los dos ganadores sacamos uno y el otro queda eliminado para la final pero queda para disputar el tercer y cuarto puesto, pasamos a poner a competir los dos equipos perdedores y de ahí sacaremos un ganador como mejor perdedor y llegar la final del campeonato y el otro iría a competir el tercer y cuarto puesto.
EVALUACIÓN	Se observó el comportamiento y las reacciones de los estudiantes frente a el mini campeonato de Ultimate, y que dimensiones vimos reflejadas en cada joven durante el campeonato y de cómo se vieron reflejadas en cada uno de ellos, teniendo en cuenta las dimensiones trabajadas.

Fuente; elaboración propia del proyecto (2018).

6. Conclusiones

Luego del estudio realizado se determinó que el nivel de resiliencia *moderado* fue el que mayor porcentaje obtuvo con un 62%, lo cual demuestra que es pertinente intervenir para aportar al fortalecimiento de la resiliencia, así mismo el nivel *alto* presentó el 23% y el nivel que menos tuvo fue *bajo* con el 15%, de esta manera en la caracterización de los estudiantes se concluye que no existen gran diferencia personal, familiar o demográfica entre los estudiantes, según lo analizado en factores como las edades, estrato, localidad, actividad física que practica, con quien vive y si tiene conocimiento del último. Por otra parte, en la realización del pilotaje sobre las actividades propuestas, las cuales trabajaron las dimensiones de la escala, se evidenció las reacciones de los estudiantes frente a los objetivos de cada sesión, frente a esto se concluye que al trabajar la perseverancia el comportamiento de los estudiantes fue constante frente a el gesto trabajado, ahora bien, cuando se trabajó la confianza en sí mismo se vio que los estudiantes lanzaban el disco a su compañero confiando que este llegaría al objetivo, es por ello que se concluye que este aspecto se fortaleció con esta actividad, en otra instancia cuando se trabajó *satisfacción personal* el estudiante presentó un estado de alegría por el resultado de la actividad, frente a esto se pudo dar a entender al estudiante el sentimiento de satisfacción por lograr un objetivo, del mismo modo, en el desarrollo de la sesión trabajando la ecuanimidad, se vio a los estudiantes siendo imparciales y serenos debido a las actividades realizadas, finalmente, en el desarrollo de la dimensión sentirse bien solo por medio de las actividades se concluyó que el grupo es clave para que la persona se sienta bien sola, ya que en el momento que realizan bien el gesto para el bien del equipo, los demás tienden a aplaudir y por ello en momentos de soledad saben que lograron lo que se propusieron según lo vivenciado en la sesión.

Las actividades de pilotaje fueron determinantes para evidenciar las actitudes de los estudiantes de principio a fin, se vio que al inicio de la intervención el curso se encontraba dividido por grupos y algunos estudiantes solían estar solos, unos por decisión propia y otros porque eran excluidos por sus compañeros, durante la intervención se tuvo en cuenta esas actitudes para trabajarlas en las sesiones de último, en estas sesiones se implementó la estrategia de organizar los grupos como el docente encargado vería conveniente, implementando esto se vio que los estudiantes tuvieron la necesidad de integrarse como equipo teniendo que trabajar con compañeros que poco interactuaban para poder alcanzar los objetivos de las actividades propuestas por los docentes encargados del estudio, teniendo en cuenta estas se puede concluir que los estudiantes que poco interactuaban lograron los objetivos mejor y más rápido que los grupos que frecuente mente trabajan juntos, ya que solían estar más concentrados en lo que hacían que generar indisciplina o un ambiente inadecuado de aprendizaje, por otra parte los grupos que solían trabajar juntos tuvieron dificultades para alcanzar los objetivos, debido a esto se concluye que los estudiantes deben adecuar sus comportamientos de acuerdo al contexto que se encuentren, ya que estos afectan directamente a las actividades que estén realizando. Como se muestra en esta monografía la resiliencia puede ser desarrollada por medio de herramientas pedagógicas enfatizadas desde el deporte, ya que según lo visto en las sesiones de clase los comportamientos de los estudiantes varían según la actividad que estén realizando, mientras estos trabajaban en equipo se vio que mejoraron la comunicación, la manera de expresarse, el respeto, la comprensión y el apoyo constante para el bien del grupo. Por último se concluye que la unidad didáctica diseñada tiene aspectos importantes para trabajar la resiliencia mediante el último, donde se puede encontrar actividades divididas para cada objetivo los

cuales son para la mejorar la ecuanimidad, perseverancia, sentirse bien solo, satisfacción personal y confianza en sí mismo ya que son los aspectos que componen la resiliencia.

7. Prospectiva

Teniendo en cuenta la problemática que se evidencio al inicio de esta investigación este trabajo sirve para que desde la educación física se pueda ser más consciente de trabajar acerca de este tema de la resiliencia en los adolescentes y se pueda realizar intervenciones más a fondo para que se fortalezca ya que esta es de gran importancia en el ámbito escolar y social, Es importante también conocer el grado de resiliencia, pero al mismo tiempo tener en cuenta las dimensiones que estén en un nivel inferior a las otras ya que por esta razón se afecta directamente la resiliencia, es por esto que es importante diseñar estrategias pedagógicas que puedan permitir que los estudiantes fortalezcan su resiliencia a través del deporte, Para esas estrategias pedagógicas los futuros estudiantes tendrán que abarcar principalmente las estadísticas iniciales que se realizaron en esta investigación, de ahí el aprovechamiento de los resultados y conocimientos previos para empezar a diseñar las estrategias y finalmente realizar una comparación y conclusión de los resultados obtenidos después de la implementación con respecto a los datos obtenidos inicialmente. Así de esta forma se determinará la importancia de conocer el grado de resiliencia de los adolescentes, las estrategias que serían apropiadas para fortalecer ese grado y que esto lleve a un nivel de mejora hacia la adolescencia por medio de actividades deportivas del último.

Referencias bibliográficas

Beltrán, Y. G. (2014). La resiliencia educativa. Recuperado de:

<http://soda.ustadistancia.edu.co/enlinea/III-congresoproblemasinvestigacioneduc/LA%20RESILIENCIA%20EDUCATIVA.pdf>

Cordini, M. (2005). La Resiliencia en adolescentes del Brasil. Recuperado de:

http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1692-715X2005000100005

Rev. latinoam. cienc. soc. niñez juv vol.3 no.1 Manizales Jan./June 2005

Departamento administrativo nacional del estado –DANE. (2011). Alarma en colegios de

Bogotá: La situación es preocupante. Recuperado de:

https://www.dane.gov.co/files/investigaciones/boletines/educacion/cp_ConvivenciaEscolar_2011.pdf boletín 09-05-2012

Devís, J., Sánchez, R. (1996). La enseñanza alternativa de los juegos deportivos:

antecedentes, modelos actuales de iniciación y reflexiones finales. Murcia:

Universidad de Murcia.

https://www.researchgate.net/publication/271846600_La_ensenanza_alternativa_de_los_juegos_deportivos_antecedentes_modelos_actuales_de_iniciacion_y_reflexiones_finales

Pp. 159 – 181.

Flores, C. M. S. (2008). Cybertesis. Recuperado de:

<http://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/cybertesis/621>.

Galesi, G. R., Matalinares, C.M. (2012). Resiliencia y rendimiento académico en estudiantes

Del 5to y 6to grado de primaria. Recuperado de:

<http://revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe/index.php/psico/article/view/3677/2949>

vol. 15 No. 1 – 2012.

García, S., Molinero, O., Ruíz, B. R., Salguero, A., Vega, R., Márquez, S. (2014). La resiliencia en el deporte: fundamentos teóricos, instrumentos de evaluación y revisión de la literatura. Cuadernos de Psicología del Deporte, volumen (3), p. 83-98.

Gardey, J. P. (2009). Definición de tolerancia. Recuperado de:

<https://definicion.de/tolerancia/> .

Gardey, u. P. (2011). Definicion.de característica. Recuperado de:

<https://definicion.de/caracteristica/>. Autores: Julián Pérez Porto y Ana Gardey.

Publicado: 2009. Actualizado: 2012.

González, B. R., Montoya, C. I., Casullo, M. M., Bernabéu, V. J. (2002). Relación entre estilos y estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en adolescentes. Revista Psicothema. Recuperado de: <http://alternativas.me/component/content/article/15-numero-28-febrero-julio-2013/34-8-estrategias-de-afrontamiento-estres-y-alteracion-psicologica-en-ninos>.

Hernández R., Fernández C, Baptista P. (2010). Metodología de la investigación. Recuperado de:

https://www.esup.edu.pe/descargas/dep_investigacion/Metodologia%20de%20la%20investigaci%C3%B3n%205ta%20Edici%C3%B3n.pdf libro 5ta edición.

Herrera, E. K., Pinto, C. A. M. (2017). Evaluación de los componentes de liderazgo transformacional que más se destacan en equipos de ultimate frisbee en Bogotá y Medellín. Recuperado de:

<http://repository.usta.edu.co/bitstream/handle/11634/3616/Herrerapaola2016.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.

Jiménez, J. C. (2008). El valor de los valores. Recuperado de:

<http://elvalordelosvalores.com/definicion-de-los-valores/>.

López, S.M. (2014). Relación entre satisfacción con la vida y Satisfacción con el deporte y en jóvenes Deportistas. Recuperado de:

https://acceda.ulpgc.es:8443/bitstream/10553/13022/2/0707977_00000_0000.pdf.

Luthar, S. S., Cicchetti, D. (2000). The construct of resilience: Implications for interventions and social policies. *Journal Development and Psychopathology*, volume (12), p.857-885.

Manciaux, M., Vanistendael, S., Lecomte, J. y Cyrulnik, B. (2001). *La resiliencia: estado de la cuestión*. Madrid: Editorial Gedisa.

Merino, J. P. (2008). Definición de deporte. Recuperado de: <https://definicion.de/deporte/>.

Moreno A., Rodríguez, P. L. (1996). Aprendizaje deportivo. Recuperado de:

https://www.researchgate.net/publication/271846600_La_ensenanza_alternativa_de_los_juegos_deportivos_antecedentes_modelos_actuales_de_iniciacion_y_reflexiones_finales.

Moscoso, M. (2009). De la mente a la célula: impacto del estrés en psico neuroinmuno endocrinología. Recuperado de:

http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-48272016000100004&lng=es&nrm=iso.

- Medina, V. (04 de 01 de 2018). [guiainfantil.com](https://www.guiainfantil.com). Recuperado el 19 de 05 de 2018, de <https://www.guiainfantil.com/1218/educar-en-valores-la-perseverancia.html>
- Omar, A., Paris, L., Uribe, D. H., Silva, J. S. H., Ameida da Souza, M. (2011). Un modelo explicativo de resiliencia en jóvenes y adolescentes. *Revista Psicología em Estudo*, volumen (2), p. 269-277.
- Osorio, V.J. (2017). Estrategias socio-pedagógicas basadas en la resiliencia para fortalecer el rendimiento. Recuperado de: <http://repository.unad.edu.co/bitstream/10596/13936/1/TESISResiliencia%20jackeline.pdf>.
- Osses, B. S., Sánchez, T. I., Ibáñez, M. F. M. (2006). Investigación cualitativa en educación: hacia la generación de teoría a través del proceso analítico. *Revista Estudios pedagógicos Valdivia*, volumen (32), p.119-133.
- Penagos, J. A. R. (2012). Teología y deporte: Análisis crítico del deporte en Colombia a la luz de la fe. *Revista Educación Física y Deporte*, volumen 31(1), p. 880- 892.
- Pérez, P., Santiago, M. A. 2002). El concepto de adolescencia." *Manual de prácticas clínicas para la atención integral a la salud en la adolescencia*. Murcia: Universidad de Murcia.
- Preciado, J. I. S. (2003). La salud de adolescentes: cambio de paradigma de un enfoque de daños a la salud al de estilos de vida sana. *Revista Salud Pública de México*, volumen (45), p 5-7.
- Romero, C. (2015). Impacto de un programa recreativo en la resiliencia de estudiantes de 7° grado de un colegio primario. Recuperado de: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-48272016000100004.

Salazar, M. C. (2013). Secretaría de Cultura, Recreación y Deporte. Recuperado de:

<https://www.culturarecreacionydeporte.gov.co/es/localidades/kennedy>.

Salazar, M. C. (2017). Alcaldía Mayor de Bogotá D.C, localidades. Recuperado de:

<https://www.culturarecreacionydeporte.gov.co/localidades/kennedy>.

Salgado, L. A. C. (2007). Quality investigation: designs, evaluation of the methodological strictness and challenges. *Revista Liberabit*, volume (13), p.71-78.

Serrano, P. M. D., Garrido, A. M., Notario, P. B., Bartolomé, G. R., Solera, M. M., Martínez, V.

V. (2012). Validez de la escala de Resiliencia de Connor-Davidson (CD-RISC) en una población de mayores entre 60 y 75 años. *Revista International Journal of Psychological Research*, volume (2), p. 49-57.

Tapias, L.F., Virgüez, G. J. (2011). Adaptaciones de las características del ultimate frisbee a los deportes de conjunto de la universidad libre de Colombia para el fortalecimiento del respeto y la tolerancia Recuperado de:
<http://repository.unilibre.edu.co/bitstream/handle/10901/5965/CastiblancoBeltranGabrielJair2011.pdf;sequence=1>.

Tejada, O. C. P. (2008). Frisbee ultimate, cartilla guía. Recuperado de:

<http://viref.udea.edu.co/contenido/pdf/071-ultimate.pdf>

Valencia, C. (06 de 03 de 2016). la autoestima. Recuperado el 19 de 05 de 2018, de

<http://www.laautoestima.com/confianza-en-si-mismo.html>

Wagnild, G. M., Young, H. M. (1993). Development and psychometric evaluation of the resilience scale. *Journal of Nursing Measurement*, volumen 1, p. 165-178.

Anexos

Anexo No. 1 CONSENTIMIENTO INFORMADO

CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PADRES DE FAMILIA

Teniendo por entendido que mi hijo (a) participara en unas actividades para trabajar y mejorar la capacidad de superar sus adversidades a través del ultimate, con el fin de llevar a cabo el desarrollo de procesos pedagógicos y deportivos, enfocados en el fomento de valores y el desarrollo de los estudiantes en el ámbito social y escolar, realizado por la Corporación Universitaria Minuto de Dios.

El proyecto de investigación en mención, tiene la intencionalidad de implementar un programa mediante el cual los estudiantes tengan la oportunidad de integrarse socialmente por medio del deporte, los valores y la convivencia. De tal modo, es pertinente acceder a la recolección de información personal basada en la toma de fotos, videos como sesiones de clase y será utilizada con fines de presentación de propuestas y de imagen del proyecto de investigación.

Con la finalidad de tener un conocimiento más amplio de la población que será participe y al mismo tiempo optimizar dichos procesos. Al mismo tiempo soy consciente de que la información dada sobre mi Hijo(a) se mantendrá bajo anonimato y sobre absoluta confidencialidad.

Nombre del Estudiante: Enzo Navarro Chedraui

Leontli Chedraui

NOMBRE Y FIRMA DE LOS PADRES

C.C. 49751993

Anexo No.2

ENCUESTA Y ESCALA DE RESILIENCIA

Los invitamos a participar y a contestar el siguiente cuestionario el cual nos permitirá conocer el nivel de resiliencia que puede encontrarse entre los integrantes del grupo.

Sujeto No. ____

Encuesta No. __

Nombres y apellidos _____

Edad Estrato **Localidad**_____

Genero _____

Practica alguna de estas actividades: Deporte _____ Danza _____

Recreación __ Ninguna de las anteriores _____

Con quien vive: Tu Papá y mamá __ Solo con tu Papá _____

Solo con tu Mamá _____ Tíos (as) _____

Con los Abuelos _

Otros ¿quiénes? _____

Conoce el deporte Últimate: Si _____ No _____

ESCALA DE RESILIENCIA Wagnild & Young (1993)

Grotberg (1995) “Define la resiliencia como la **capacidad humana universal** para hacer frente a las adversidades de la vida, superándolas o incluso ser transformado y transformada

por ellas. Es parte del proceso evolutivo y debe ser promovida desde la niñez”.

A continuación, lea las siguientes declaraciones, donde usted encontrará 7 números que van desde el “1” (Totalmente desacuerdo) a “7” (totalmente en de acuerdo). Marque el número que mejor indica sus sentimientos sobre esa declaración. Por ejemplo, si usted está totalmente en desacuerdo con una declaración marque “1”. Si usted es neutral, marque “4”, y si usted está de acuerdo fuertemente marque “7”

	Declaración	ente en Desacuerdo	Desacuerdo	poco en Desacuerdo	Neutral	poco de Acuerdo	acuerdo	3
	Cuando hago planes persisto en ellos							
	Normalmente enfrento los problemas de una u otra forma							
	Soy capaz de depender de mi mismo más que otros							
	Mantener el interés en las cosas es importante para mi							
	Puedo estar sólo si es necesario							
	Siento orgullo por haber obtenido cosas en mi vida							
	Normalmente consigo las cosas sin mucha preocupación							
	Me quiero a mi mismo							
	Siento que puedo ocuparme de varias cosas al mismo tiempo							
	Soy decidido en las cosas que hago en mi vida							
	Rara vez pienso sobre por qué suceden las cosas							

2	Hago las cosas de una, cada día	1	2	3				
3	Puedo superar momentos difíciles porque ya he pasado por dificultades anteriores	1	2	3				
4	Soy disciplinado en las cosas que hago	1	2	3				
5	Mantengo el interés en las cosas	1	2	3				
6	Normalmente puedo encontrar un motivo para reír.	1	2	3				
7	Creer en mí mismo me hace superar momentos difíciles.	1	2	3				
8	En una emergencia, las personas pueden contar conmigo.	1	2	3				
9	Normalmente trato de mirar una situación desde distintos puntos de vista	1	2	3				

0	A veces me obligo a hacer cosas aunque no quiera hacerlas	1	2	3				
1	Mi vida tiene significado	1	2	3				
2	No me quedo pensando en las cosas que no puedo cambiar	1	2	3				

3	Cuando estoy en una situación difícil normalmente encuentro una salida	1	2	3				
4	Tengo energía suficiente para lo que necesito hacer	1	2	3				
5	Es normal que existan personas a las que no les caigo bien	1	2	3				

Firma

Firma Profesional

Anexo No. 3 DIARIOS DE CAMPO NO. 1

NARRATIVA (Registrar la información en orden cronológico del desarrollo de la clase).

Se da inicio a la sesión de clase con 36 estudiantes del grado 802 del colegio Saludcoop sur, el profesor Dagoberto realiza una pequeña introducción y luego nosotros nos presentamos frente a los estudiantes, damos inicio a la sesión de clase en donde el Profesor Edgar de una manera adecuada indica a los estudiantes dejar las maletas en orden para dar inicio a la actividad.

Damos inicio con una introducción de lo que se va hacer y lo que se va a trabajar en esta sesión, el Profesor Edgar empieza a realizar un trabajo de movilidad articular para que los estudiantes empiecen a predisponer el cuerpo para la actividad, El profesor Edgar maneja un buen tono de la voz y realiza una buena explicación al realizar los ejercicios de calentamiento. Después de esto se realiza un actividad de relevos por equipos, es una actividad adecuada para estudiantes en estas edades, en esta actividad se evidencia que los estudiantes mantienen una buena actitud, les parece entretenida y se ven contentos, se ve que los estudiantes son se llevan muy bien pero se evidencia que la mayor parte del tiempo permanecen en grupos del mismo género. En la actividad se evidencia que algunos estudiantes no manejan el adecuado desplazamiento. Se da por terminada esta actividad y pasa el profesor Yhon a explicar otra actividad. En la anterior actividad nos damos cuenta que una compañera al ir tan rápido se cae y se golpea muy fuerte la reacción de algunos de sus compañeros es reírse y ninguno fue capaz de ayudarla solo el profesor.

El profesor Yhon maneja un tono de voz inadecuado ya que es muy bajo, algunos de los estudiantes dicen que no escuchan, se divide el grupo en 7 equipos para dar la explicación lo cual estuvo mal ya que los estudiantes estuvieron muy dispersos mientras el profesor llegaba a dar la explicación de la actividad que se iba a realizar.

Empieza la actividad en donde los estudiantes por grupos deberán pasarse el frisbee y desplazarse rápidamente a su fila, la actividad es dinámica y les agrada, se evidencia que los estudiantes estaban acostumbrados siempre a trabajar con los compañeros de siempre pero para esta actividad se realizó una dinámica para crear diferentes grupos y trabajaron sin ningún problema, finaliza la actividad y damos inicio a realizar una serie de estiramientos dirigidos por el profesor Edgar y es así como esta sesión de clase finaliza.

DIARIO DE CAMPO NO. 2

NARRATIVA (Registrar la información en orden cronológico del desarrollo de la clase).

Se inicia esta sesión con una debida presentación del Docente Dagoberto Pedraza hacia los estudiantes, luego de esto se procedió a realizar el debido acondicionamiento físico de los alumnos, el profesor Edgar guía el calentamiento mientras el profesor Cristian distribuye el material que se va a utilizar. Desde una visual un poco alejada del espacio se evidencia que el grupo tiende a estar un poco junto lo cual genera desorden, aunque eso también influyo de la explicación regular de lo que se tenía que hacer. Se presenta un entusiasmo en los estudiantes antes de realizar las actividades de la clase generando una concentración más de lo común en ellos, en el desarrollo de la sesión una estudiantes presenta malestar diciendo que tiene vértigo, por lo cual se procedió a llevarla a la enfermería y que la institución quede a cargo con el proceso adecuado. En el transcurso de la actividad se ve a los estudiantes interactuando con el disco cumpliendo cada uno con una misión para que el grupo pueda alcanzar el objetivo, otra cosa que se percibió es que el estudiante Jefferson constantemente se le dificultaba realizar el gesto adecuado para lanzar, en el momento que lo realiza bien inmediatamente el grupo lo aplauden generando que el sonriera.

En las actividades la actitud de los profesores fue la adecuada, ya que constantemente estos estuvieron animando a los estudiantes para darle más dinamismo a la clase, se ven a los estudiantes alegres mientras que en grupos hacen lo posible para alcanzar el objetivo de la actividad, se evidencio que con la ayuda y asesoramiento de los profesores mejoraron el gesto

y el agarre del disco. Al finalizar se realizó la retroalimentación donde los estudiantes que primero alcanzaron el objetivo explicaron a el grupo que necesitaron para que ellos fueran los primeros, entre esas recomendaciones dijeron que la comunicación entre ellos fue clave y que todos tuvieron en cuenta tener presente la opinión de todos. Fue una intervención enriquecedora en todo aspecto, para los estudiantes y también para nosotros los profesores, ya que siempre es una enseñanza las experiencias que tenemos la oportunidad de evidenciar.

DIARIO DE CAMPO NO. 3

NARRATIVA (Registrar la información en orden cronológico del desarrollo de la clase).

En la tercera intervención en la institución SaludCoop sur de la localidad de Kennedy iniciamos a las 4:45 pm con mi compañero Yhon, a acompañados del profesor Dagoberto director de curso del grado 802 y profesor de educación física del mismo , en esta última intervención se empieza realizando un trabajo de movilidad articular para predisponer el cuerpo para la actividad que se va a realizar específicamente el pequeño campeonato que ya teníamos planificado para esta intervención, Luego de esto se explican algunas de las reglas del ultimate, los agarres del disco y la manera en que se lanza para que tengan mejor participación en el juego y campeonato aplicado, comenzamos el campeonato son 4 grupos donde dos se quedan entrenando y los otros comienzan a competir se evidencia motivación por los jóvenes ya que se ven trabajando en equipo para cumplir el objetivo del juego, los dos primeros grupos participan y de ahí salió el primer campeón, pasamos a los otros dos grupos para que compitan y salga el segundo ganador y segundo perdedor, cuando ya tenemos a los dos ganadores y a los dos perdedores donde vamos a ponerlos a competir y de los dos ganadores sacamos uno y el otro queda eliminado para la final pero queda para disputar el tercer y cuarto puesto, pasamos a poner a competir los dos equipos perdedores y de ahí sacaremos un ganador como mejor perdedor y llegar la final del campeonato y el otro iría a competir el tercer y cuarto puesto. Bueno durante todo este proceso de participación de los jóvenes fue muy interesante porque grupos que no trabajaban en equipo y en la anterior intervención decían que iban a perder ni pasar la primera ronda, gratificadamente supieron trabajar en ese proceso de competición y ganaron el

campeonato y al final en la retroalimentación aceptaron que escuchando las indicaciones del docente que les está enseñando el deporte y explicándoles como poder trabajar en equipo y manejar vocabulario respetuoso en el juego se puede cumplir los objetivos del deporte. Y que aprendieron a entenderse con los demás tener paciencia con los compañeros y concentración en el juego, aparte de disfrutarlo puede aplicarlo bien y ganar.